

SỞ VĂN HOÁ, THỂ THAO VÀ DU LỊCH

THƯ VIỆN TỈNH VĨNH PHÚC

THƯ MỤC
THUỐC & SỨC KHỎE
(Trích báo, tạp chí Quý 1/2019)

Tháng 9 năm 2019

LỜI NÓI ĐẦU

Việc bảo vệ và chăm sóc sức khỏe, việc phòng bệnh và chữa bệnh là những việc rất quan trọng của mỗi người, cần được tiến hành thường xuyên, mọi nơi, mọi lúc.

Xã hội ngày càng phát triển, các cơ quan y tế từ tỉnh, huyện, xã càng được tăng cường về số lượng và chất lượng, song do tình hình bệnh tật diễn biến phức tạp nên các bệnh viện dù nhiều nhưng chưa thể đáp ứng hết mọi yêu cầu của nhân dân. Trong khi, ngay xung quanh chúng ta có nhiều loài động vật, thực vật “cây nhà lá vườn” quý, nhiều bài thuốc cổ truyền hiệu nghiệm dễ kiếm, dễ sử dụng để tự phòng bệnh, chữa bệnh, và bồi bổ sức khỏe cho chính mình cũng như cho những người xung quanh.

Với ý nghĩa đó, Thư viện tỉnh biên soạn thư mục “Thuốc & Sức khỏe” theo từng quý, tập hợp và giới thiệu các vị thuốc nam, các bài thuốc nam đăng trên các báo, tạp chí sức khỏe trung ương nhằm cung cấp cho bạn đọc những thông tin hữu ích cho việc phòng chữa bệnh và chăm sóc sức khỏe cộng đồng. Từng vị thuốc hay bài thuốc đều có ghi tên gọi, tính vị, công năng, cách chế biến và sử dụng cho từng loại bệnh.

Ngoài ra thư mục còn có “Bảng tra cứu” được sắp xếp theo từng nhóm bệnh như: Bệnh tim mạch, máu, huyết áp; Bệnh hệ tiêu hóa; Bệnh hệ hô hấp; Bệnh về rối loạn chuyển hóa; Bệnh răng, hàm, mặt... Trong mỗi loại bệnh, tên các bài thuốc xếp theo vần chữ cái ABC, có chỉ dẫn số thứ tự bài thuốc và số trang trong thư mục giúp cho bạn đọc tiện tra cứu. Hy vọng thư mục Thuốc & Sức khỏe sẽ là một tài liệu tra cứu hay dành cho những ai muốn tự chăm sóc và bảo vệ sức khỏe cho chính bản thân và những người xung quanh.

Thư viện tỉnh Vĩnh Phúc

THƯ MỤC THUỐC & SỨC KHỎE QUÝ I/2019**(Trích báo, tạp chí)****1.Vùng - Bí quyết cải lão hoàn đồng. LÊ THỊ HƯƠNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 1+2 .- Ngày 04/01/2019 .- Tr. 13**

Vùng đen theo y học cổ truyền tính bình, vị ngọt, lợi về kinh gan, thận, đại tràng. Có tác dụng bổ gan, bổ thận, lương huyết, giải độc. Dùng chữa các chứng bệnh mạn tính, suy nhược cơ thể, trừ phong tê thấp, kiện não, ích trí, tốt cho người cao tuổi, phụ nữ, trẻ em. Dùng vùng đen làm thuốc nếu được chế biến theo cách cứu chung, cứu sai thì hiệu quả điều trị còn cao hơn nhiều.

Vùng đen được sử dụng làm món ăn vị thuốc chữa bệnh như sau:

Tăng cường thể lực, phòng chống bệnh tật: vùng đen 20g, phục linh 25g, bột mì, mật ong vừa đủ. Phục linh và vùng đen giã nát trộn bột mì và mật ong, hấp chín.

Kiện tỳ, cường thận, tóc đen, sinh tửy, tăng cường trí nhớ: trai ngọc 20g; vùng đen, thủ ô, thần khúc, phục linh, bạch truật mỗi vị 50g; vỏ trong mề gà 10g, đào nhân 10g, trần bì 20g. Nghiền chung thành bột mịn, cho mật ong vào hoàn viên. Nhai, uống mỗi ngày 10 - 20g.

Chữa nhức đầu, hoa mắt, tóc bạc sớm, đại tiện táo kết: vùng đen, hà thủ ô, câu kỷ tử mỗi vị 15g, cúc hoa 9g. Sắc uống.

Chữa suy nhược thần kinh, rụng tóc, chứng hay quên: vùng đen 250g, hạnh đào nhân 250g, đường phèn 0,5kg. Vùng đen và hạnh nhân rang chín. Đường phèn đun nóng cho vùng và hạnh nhân vào trộn đều, đổ ra đĩa, chờ nguội có thể xấn hoặc cắt thành từng miếng nhỏ ăn cách nhật.

Chữa thận hư, ho, suyễn, đại tiện táo: vùng đen 25g, hạnh nhân 25g, rượu trắng 500ml. Ngâm 2 tuần là dùng được. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 15-20ml.

Chữa hen suyễn, cơ thể suy nhược: vùng đen 250g; mật ong, đường phèn, nước gừng tươi đều 100g. Nghiền vùng đen (hoặc cho vùng vào máy xay sinh tố)

thành bột lỏng, cho nước gừng, mật ong, đường phèn trộn đều, đun cách thủy 60-90 phút. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 20ml.

Dùng cho sản phụ ít sữa hoặc tắc sữa: vừng đen rang chín với muối làm nhân bánh hoặc ăn với cơm.

Chữa gan thận bất túc, đầu vàng, mắt hoa, lưng đau, gỏi mồi da khô, huyết hư...: vừng đen 20g, gạo lứt 50g. Vừng đen rang chín nấu cháo gạo lứt, thêm đường ăn.

Chữa ho khan lâu ngày, phế âm hư tổn: vừng đen 125g, đường phèn 30g. Nghiền chung thành bột. Mỗi lần uống 15-30g.

Phương thuốc có tác dụng bổ gan thận, nhuận ngũ tạng: vừng đen 1000g, bồ cốt chi 30g, nhục đậu khấu 20g, ngũ vị tử 20g, táo tàu 35g, gừng tươi 100g, ngô thù du 10g. Tất cả (vừng đen sao thơm; bồ cốt chi, nhục đậu khấu, ngũ vị tử, ngô thù du bỏ hạt) xay khô, tán bột, trộn đều, đựng vào lọ kín. Khi dùng, cho nước ấm khuấy tan, thêm đường, hấp cách thủy, không loãng không đặc là được.

2. Món ăn thuốc từ quyết minh tử. TIỂU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 1+2 .- Ngày 04/01/2019 .- Tr. 13

Quyết minh tử còn gọi thảo quyết minh, hạt muồng..., là hạt quả chín phơi khô của cây quyết minh, có vị ngọt, đắng, mặn, tính hơi hàn; vào can, đờm nên quyết minh tử có tác dụng mát gan, ích thận, sáng mắt, an thần. Liều dùng cách dùng: 8 - 20g. Sau đây là một số món ăn thuốc có quyết minh tử:

Bài 1: Cháo quyết minh tử cúc hoa: quyết minh tử 20g, cúc hoa 15g, gạo tẻ 100g. Dược liệu sắc lấy nước, bỏ bã. Gạo tẻ 100g nấu cháo, cháo được thì cho nước sắc thuốc và thêm 15g đường trắng, đun sôi đều. Ngày làm một lần, chia 2 lần ăn. Món ăn cho người tăng huyết áp, xơ vữa mạch não gây đau đầu, đau hố mắt, ù tai hoa mắt chóng mặt. Hoặc Quyết minh tử hải đới (rong biển): quyết minh tử 15g, hải đới 20g. Các vị sắc khoảng 30 phút, gạn lấy nước bỏ bã. Uống ngày một thang, chia 2 lần.



Quyết minh tử

Bài 2: Cháo quyết minh tử kê nội kim đại mạch: quyết minh tử 10g, kê nội kim 12g, đại mạch 100g. Kê nội kim tán bột; quyết minh tử sắc lấy nước bỏ bã. Lấy nước sắc nấu với đại mạch nhân. Khi ăn khuấy bột kê nội kim vào (ăn nóng). Mỗi ngày làm một lần, chia hai lần ăn. Đợt dùng 5 - 10 ngày. Tốt cho người viêm loét giác mạc do thiếu dưỡng (thiếu vitamin A).

Bài 3: Quyết minh tử ẩm: quyết minh tử 30g. Sao vàng, tán vụn, thêm 300 - 400ml nước; nấu hãm 15 phút, thêm mật ong, khuấy đều, chia 2 lần uống trong ngày. Thích hợp cho người cao tuổi, người bị táo bón mạn tính.

Bài 4: Gà tiềm long nhãn quyết minh tử: gà con (500 - 1.000g), quyết minh tử 30g, long nhãn 20g. Gà làm sạch chặt miếng; quyết minh tử bọc trong vải màn; hầm nhỏ lửa khoảng 45 phút - 1 giờ, lấy bỏ bã quyết minh tử, thêm gia vị thích hợp, làm bữa ăn phụ trong ngày, cứ 2 ngày làm một lần, liên tục trong 6 - 10 ngày. Tốt cho người bị viêm thị thần kinh, giảm thị lực.

3. Ngày Xuân, bàn về cách điều hòa khí huyết phòng bách bệnh. THUẬN AN // Sức khỏe và đời sống.- Số 1+2.- Ngày 04/01/2019.- Tr. 13

Theo Đông y, con người sinh ra từ tinh hoa của đất trời, “là sự kết hợp linh khí giữa trời và đất”. Vì thế, khí huyết của con người tương thông với linh khí của trời đất. Muốn điều hòa khí huyết, bạn phải luôn giữ tâm trạng hòa ái, tránh những kích động tâm lý mạnh, điều hòa nhịp điệu sống chậm rãi, ăn uống điều độ, ngủ đủ giấc ban đêm và nên ngủ trưa 30 phút. Khi trời lạnh, cần chú ý mặc thêm áo để giữ ấm, lúc trời nóng thì cởi bớt áo để tránh nóng.

Phương pháp điều khí dưỡng sinh

Điều hòa cơ thể, thả lỏng cơ bắp thư giãn toàn thân, loại bỏ trạng thái căng cơ. Nằm ngửa trên giường, gối đầu thấp cho không đau căng cơ gáy, hai tay nắm hờ, đặt tự nhiên hai bên thân mình, hai chân duỗi thẳng tự nhiên. Nằm ở tư thế này để giúp thả lỏng các cơ quan trong cơ thể, chuẩn bị cho quá trình điều hòa khí huyết.

Điều hòa khí huyết: “Miệng thở khí ra, mũi hít tinh khí vào”, hô hấp bằng miệng và mũi, yêu cầu thời gian dài đều đặn, từ từ hít khí vào thì phình bụng lên,

cho tới khi không hít vào được nữa; nín thở đến khi có cảm giác như khí tức không chịu được nữa thì thở ra bằng miệng từ từ, thở đều đặn để điều hòa khí huyết.

Điều chỉnh tâm thái bình tĩnh: “Tai không nghe gì, mắt không nhìn gì, tâm không nghĩ gì cả”. Bạn nằm tĩnh tâm nhắm mắt, quán tưởng đến bầu trời bao la, khí dần dần giống như một đám mây ngũ sắc ở trên đầu, rồi dần dần hạ xuống đỉnh đầu giống mưa mây đang hạ xuống núi, mưa mùa xuân, thấm vào da thịt, đến tận xương cốt, dần xuống bụng, xuống tứ chi, giống như là có nước chảy, cảm giác như nghe tiếng giọt nước chảy tí tách ở bụng sẽ có hiệu quả hơn. Cảm giác nguyên khí căng đầy, tuôn như suối, cơ thể hơi cảm giác rung động là đã đạt đến yêu cầu.

4. Lá trầu làm thuốc. PHỐ THUẦN HƯƠNG THUẬN AN // Sức khỏe và đời sống.- Số 1+2.- Ngày 04/01/2019.- Tr. 18

Trầu có vị cay nồng, tính ấm, vào 3 kinh phế, tỳ, vị. Có tính năng hạ khí, chỉ khái, tiêu viêm, sát khuẩn, trừ phong thấp, kích thích tiêu hóa và thần kinh, phòng bệnh lam sơn trướng khí. Sau đây là một số bài thuốc trị bệnh từ trầu theo kinh nghiệm dân gian.

Chống lạnh: nhất là khi ra đồng làm việc về mùa đông nông dân thường nhai trầu.

Chữa đau đầu: cuống lá trầu 7-10 cái giã nhuyễn, lấy nước cốt pha mật ong uống, đồng thời lấy 2 đầu nhọn của lá trầu nhai giập đắp vào hai bên thái dương.

Chữa cảm lạnh: dùng lá trầu giã nhuyễn cho vào khăn mặt hoặc khăn tay, nhúng vào nước ấm đánh gió dọc hai bên cột sống. Dùng cách này an toàn hơn cạo gió.

Chữa đau bụng do lạnh gây nôn mửa, ợ chua, tiêu chảy, ăn không tiêu: dùng 2-4 lá trầu nhai nuốt nước. Đồng thời lấy 3-4 lá trầu hơi nóng cho héo mềm đắp lên rốn, băng giữ lại.

Viêm răng lợi, có mủ, chảy máu: lá trầu sắc đặc cô thành cao, lấy bông tẩm đắp vào chỗ tổn thương, liên tục hàng ngày.

Chữa ho suyễn: lá trầu không 4 - 8g ép lấy nước uống.

Chữa ho rát họng: trộn 1/4 thìa nước ép cây húng quế với nước cây bạc hà, gừng tươi, lá trầu không với mật ong, ngâm.

Chữa nấc: nhất là ở trường hợp trẻ nhỏ. Lấy mẫu lá trà không đầu nhọn, nhấm cho mềm dán vào trán trẻ, đầu nhọn xuống dưới.

Đau mắt (đau mắt đỏ, viêm kết mạc): hãm lá trà vào nước sôi để xông mắt.

Chấn thương sưng đau nhức: lá trà giã nhuyễn với ít giấm cho dẻo đắp lên chỗ sưng.

Chữa các bệnh ngoài da: hắc lào, chàm, lở loét, mẩn ngứa, côn trùng đốt, trẻ bị hăm, rôm sảy. Lấy lá trà giã nhuyễn hoà nước đun sôi để nguội rửa, đắp chỗ tổn thương.

Vết thương nhiễm khuẩn: rửa bằng nước nấu lá trà với ít phèn chua (4g phèn chua cho 1 lít nước).

Chữa lở loét ngoài da: dùng lá trà non hãm nước sôi 15 phút sẽ cho hiệu quả tốt hơn nước sắc lá trà.

Phong thấp đau nhức chân tay: gốc rễ trà 12g, rễ lá lốt 12g, lá và rễ cây xấu hổ (mắc cỡ) 12g sắc uống liên tục một tuần. Chú ý không để lẫn hạt cây xấu hổ rất độc.

5. Những cây ngải họ cúc – Vị thuốc đa năng. PHẠM XUÂN SINH // Sức khỏe và đời sống .- Số 3.- Ngày 06/01/2019 .- Tr. 18

Ngải cứu: Theo YHCT, ngải cứu có vị đắng, mùi thơm, tính ấm. Có tác dụng điều hòa khí huyết, trừ hàn thấp, ôn kinh, an thai, cầm máu...

Trị kinh nguyệt không đều, đau bụng kinh: ngải cứu, ích mẫu, bạch đồng nữ, hương phụ (tứ chế) mỗi vị 12g. Sắc uống ngày 1 thang, chia 3 lần, uống trước bữa ăn 1 giờ. 10-15 thang là 1 liệu trình, uống từ ngày bắt đầu sạch kinh. Uống liên tục vài, ba đợt đến khi bệnh thuyên giảm.

Trị chảy máu tử cung: ngải diệp, hòe hoa, cỏ nhọ nôi, tất cả sao cháy, đồng lượng 12g, a giao 10g. Trừ a giao, các vị còn lại sắc lấy nước, khi nước sắc còn nóng, cắt nhỏ a giao cho vào nước thuốc, khuấy đều cho tan, uống ngày 1 thang.

Trị động thai, ra máu: ngải diệp (chích rượu), sa nhân mỗi vị 6g; củ gai (sao vàng) 10g; tía tô, hoàng cầm mỗi vị 12g; tang ký sinh, đỗ trọng mỗi vị 16g. Sắc uống ngày 1 thang.

Ngải đắng: Theo YHCT, ngải đắng vị đắng, mùi thơm hắc, tính ấm. Có tác dụng lợi tiêu hóa, giảm đau (cơ, dạ dày), hạ sốt, hạ huyết áp, chống ho, trừ giun, sán, điều kinh.

Lưu ý: Không dùng ngải đắng cho phụ nữ có thai.

Trị bụng đầy trướng, ăn uống không tiêu: lá và quả ngải đắng, lá hoặc hương mỗi thứ 12g, gừng tươi 4g hãm hoặc sắc nước uống trước bữa ăn 30 phút, ngày 2 lần.

Trị cảm lạnh, sốt cao, ho nhiều: lá ngải đắng, lá tía tô mỗi thứ 12g; lá bạc hà 10g; gừng tươi 4g. Hãm hoặc sắc nước uống trước bữa ăn 30 phút, ngày 2 lần.

Ngải hoa vàng: Theo YHCT, ngải hoa vàng có vị đắng, cay, tính hàn. Có tác dụng thanh nhiệt giải thử, trừ sốt rét, lợi tiêu hóa, lợi tiểu, bệnh ngoài da...

Trị lao, sốt rét, mồ hôi trộm: ngải hoa vàng 8-16g. Sắc uống ngày 1 lần.

Trị trẻ em bị phong hàn, sốt cao co giật: ngải hoa vàng tươi 10g, rửa sạch giã nát, thêm nước sôi để nguội vắt lấy nước uống.

Trị ghẻ lở, mụn nhọt: ngải hoa vàng nấu nước ngâm rửa hàng ngày.

Ngải Nhật: Theo YHCT, ngải Nhật vị ngọt, đắng, tính mát. Có tác dụng giải biểu, thanh nhiệt, sát trùng, chỉ huyết. Trị cảm nhiệt, sốt cao, đau đầu; tăng huyết áp, sốt rét. Ngày dùng 10-15g dưới dạng nước sắc.

Ngải đen: Theo YHCT, ngải đen vị đắng, tính hàn, có tác dụng thanh nhiệt giải độc, chỉ thống. Lá và cây tươi sao nóng, chườm vào nơi sưng đau trị xương khớp, đau gối, đau lưng...

6. Bài thuốc, món ăn chữa chóng mặt, ù tai. THẢO NGUYỄN // Sức khỏe và đời sống.- Số 3.- Ngày 06/01/2019.- Tr. 13

Theo Đông y, hội chứng chóng mặt ù tai, nôn mửa... thuộc phạm vi chứng huyễn vựng. Nguyên nhân do can thận âm hư, can huyết hư hoặc do can dương nổi lên, can hỏa vượng thịnh hay đàm thấp.

Người bệnh thể đàm thấp có các biểu hiện: béo trệ, hoa mắt, chóng mặt, lợm giọng buồn nôn, hồi hộp, ngủ hay mê, ăn kém, hay khạc đờm buổi sáng, miệng nhạt, lưỡi bệu, rêu dính, mạch hoạt. Dùng bài: *Nhị trần thang gia giảm*: trần bì, bán hạ chế, phục linh mỗi vị 8g; cam thảo 4g. Sắc uống.

Nếu miệng đắng lưỡi khô, nước tiểu vàng, đại tiện táo, thêm trúc nhự, địa long, thạch xương bồ mỗi vị 8g; chỉ thực 12g, bạch thược 12g. Nếu rêu lưỡi trắng dính, đại tiện lỏng, miệng không khát, thêm đảng sâm 12g, bạch truật 12g, trạch tả 10g.

Món ăn thuốc hỗ trợ hóa thấp trừ đàm:

Cháo nảo cá chép: nảo cá chép, gạo tẻ 60g, nấu cháo, thêm gia vị, ăn khi đói. Dùng rất tốt cho người cao tuổi ù tai điếc tai.

Canh cá chép thiên ma: cá chép 1 con khoảng 700g, thiên ma 10g, xuyên khung 10g, phục linh 10g, bột gia vị, bột tiêu, dầu thực vật vừa đủ. Cá làm sạch bỏ ruột; được liệu thái lát cho trong bụng cá. Đặt cá vào nồi, thêm gừng, hành tươi, gia vị, nước dùng (nước xương bò hoặc xương lợn, cánh gà), hầm trong 30 - 45 phút; thêm bột gia vị, bột tiêu dầu thơm, đun sôi đều là được. Món này rất tốt cho người bệnh tăng huyết áp, suy nhược thần kinh đau đầu chóng mặt.

Cá chép hầm hạt dẻ, nhục quế: cá chép 1 con khoảng 500g (róc vây bỏ ruột), nhục quế (đập giập) 5g, hạt dẻ (bóc bỏ vỏ) 50g. Tất cả hầm chín, thêm gia vị. Chia ăn ngày 2 lần. Đợt dùng 5 - 7 ngày. Dùng cho phụ nữ rối loạn mãn kinh, suy nhược cơ thể, đau đầu chóng mặt, quên lẫn, hồi hộp, tiêu chảy...

Cháo cần tây: cần tây 200g, mơ hoặc mận ngọt 20g, gạo tẻ 60g. Ba thứ cùng nấu cháo, cháo chín thêm đường phèn khuấy đều, chia ăn 2 lần trong ngày. Liên tục 7 - 14 ngày. Dùng rất tốt cho người cao tuổi ù tai điếc tai giảm thính lực.

7. Quy tỳ - phương thuốc quý kiện tỳ, nhiếp huyết. PHẠM XUÂN SINH //Sức khỏe và đời sống.- Số 4.- Ngày 07/01/2019 .- Tr. 8

Trong y học cổ truyền (YHCT), phương Quy tỳ thường được sử dụng dưới dạng nước sắc, hoặc viên hoàn, để trị các chứng suy yếu về tạng tỳ, như kém ăn, người gầy, da xanh, sắc mặt trắng bệch, môi tái, móng tay, chân nhợt nhạt, hoa mắt, chóng mặt, hay choáng váng (huyễn vựng), tinh thần mệt mỏi, mất ngủ, ngủ hay mơ mộng, hồi hộp, hay quên.

Ngoài ra còn trị các chứng do mất máu, như chảy máu cam, chân thương... dẫn đến toàn thân suy nhược.

Phương Quy tỳ gồm: nhân sâm hoặc đảng sâm 12g, bạch truật, hoàng kỳ, phục linh, đương quy mỗi vị 12 g; táo nhân chế 16g; viễn chí, long nhãn, mỗi vị 8g; mộc hương, cam thảo, sinh khương, mỗi vị 4g; đại táo 3 quả. Sắc uống ngày

một thang. Sắc 3 lần, gộp lại chia 3 lần uống, sau bữa ăn khoảng 1,5 giờ. Hoặc làm hoàn, ngày 6g hoàn cứng, hoặc 1 hoàn mềm, ngày uống 3 lần, sau bữa ăn với nước ấm, hoặc nước hãm gừng tươi (vì trong công thức viên hoàn không có sinh khương).

Công năng của phương Quy tỳ theo YHCT

Nhân sâm (hoặc đảng sâm), đại táo, hoàng kỳ, bạch truật tác dụng ích khí, kiện tỳ. Mộc hương, bạch phục linh hóa thấp ở tỳ, vị, giúp cho kiện tỳ tốt hơn. Đương quy và long nhãn dưỡng huyết. Hắc táo nhân, long nhãn tác dụng an thần. Sinh khương giúp cho phương thuốc ấm hơn. Cam thảo bổ khí, dẫn khí, vị của phương thuốc vào các kinh tương ứng.

Tóm lại, phương Quy tỳ có công năng chung là ích khí, bổ huyết, kiện tỳ dưỡng tâm. Theo YHCT, ngoài các chức năng như ích khí, chủ cơ nhục, tạng tỳ, còn có chức năng nhiếp huyết, tức duy trì cho huyết lưu thông trong lòng mạch. Nói một cách khác là ngăn ngừa xuất huyết.

8. Lá mơ lông chữa bệnh. NGUYỄN THÚY ANH // Sức khỏe và đời sống .- Số 4.- Ngày 07/01/2019 .- Tr. 8

Ngoài công dụng như một loại gia vị, mơ lông còn có tác dụng chữa bệnh. Theo y học cổ truyền, bộ phận dùng làm thuốc là lá mơ thường dùng tươi. Dược liệu có đắng, tính mát, tác dụng thanh nhiệt, sát trùng, giải nhiệt, mạnh tỳ vị, tiêu thực, sát khuẩn, chữa phong tê thấp, tẩy giun, giải độc... nhưng thông dụng nhất vẫn là chữa các bệnh về đường tiêu hóa.

Bài 1: Chữa tiêu chảy do nhiệt: Với biểu hiện bụng quặn đau, đầy hơi, đại tiện mùi phân khắm, nước tiểu vàng: Lá mơ 16g, nụ sim 8g, rửa sạch các vị thuốc cho vào ấm đổ với 500 ml n, sắc còn 200 ml. Uống trong ngày mỗi lần 100 ml, dùng liền 5 ngày.

Bài 2: Chữa chứng bí tiểu tiện do nóng, có thể áp dụng cho cả trường hợp bệnh sỏi thận dẫn đến bí tiểu tiện: Lấy 1 nắm lá mơ lông, rửa sạch sắc uống ngày 2 - 3 lần rất hiệu nghiệm.

Bài 3: Chữa ăn khó tiêu, sôi bụng do thức ăn sống lạnh: Lấy một nắm lá mơ tươi, rửa sạch giã nát lấy nước uống hoặc có thể ăn cùng với thức ăn. Ăn liền 2 - 3 ngày.

Bài 4: Chữa kiết lỵ: Kinh nghiệm là thường dùng lá mơ tươi trộn đều với trứng gà sống. Sau đó, bọc hỗn hợp này bằng lá chuối, đem nướng chín hoặc dùng chảo (không dầu) đun vàng hai mặt. Lấy ra ăn ngày 3 lần, liên tục vài ngày. Ngoài ra có thể sử dụng một trong các bài thuốc sau:

- Lấy một nắm lá mơ, một nắm lá phèn đen rửa sạch, nhúng qua nước sôi, vẩy khô, giã nát, vắt lấy nước cốt uống, ngày 2 - 3 lần.

- Lá mơ lông, lá trâu cỏ, mỗi vị 20g, lá lốt, nụ sim mỗi vị 10g. Tất cả cho vào ấm đổ 700ml nước sắc còn 200ml, chia 2 lần uống trong ngày.

- Lá mơ lông 30g, thổ phục linh, bạch thược mỗi vị 5g, hạt cau khô, vỏ măng cụt mỗi vị 10 g, cỏ sữa 25g, rau sam 20g. Sắc uống ngày 1 thang. Tất cả cho vào ấm đổ 750ml nước sắc còn 200ml, chia 2 lần uống trong ngày.

9. Tìm và diệt “thủ phạm” gây hôi miệng. NGUYỄN MINH ANH // Sức khỏe và đời sống.- Số 4.- Ngày 07/01/2019 .- Tr. 4

Hôi miệng là hiện tượng hơi thở có mùi hôi, gây khó chịu cho người đối diện, ảnh hưởng rất nhiều đến giao tiếp hàng ngày.

Tùy theo nguyên nhân gây hôi miệng có thể dự phòng và điều trị theo các cách sau: Chải răng, lưỡi, niêm mạc miệng sau khi ăn. Trám răng sâu. Điều trị các viêm nhiễm trong miệng như viêm nướu, nha chu, áp-xe. Điều trị các bệnh viêm nhiễm đường hô hấp, họng, tiêu hóa. Sửa chữa các phục hình răng giả không tốt gây nhồi nhét thức ăn. Dùng thuốc súc miệng: không phải thuốc súc miệng nào cũng tốt trong điều trị hôi miệng. Phần lớn thuốc súc miệng trên thị trường có thành phần cồn, sẽ gây khô miệng và làm cho tình trạng hôi miệng trở nên nặng nề hơn. Thuốc súc miệng có chứa chlorine dioxide (ClO₂) có khả năng phân hủy hợp chất lưu huỳnh dễ bay hơi và có tính diệt khuẩn. Khám răng định kỳ 6 tháng 1 lần để phát hiện sớm ra những bệnh lý ảnh hưởng đến răng miệng cũng như hơi thở hôi.

Cách phòng tránh

Có thể phòng tránh chứng khô miệng, hôi miệng bằng cách giữ vệ sinh răng miệng: Làm sạch thức ăn còn giắt trong kẽ răng bằng chỉ nha khoa hàng ngày, nạo sạch lưỡi vào buổi sáng. Dùng kem đánh răng có chứa fluoride, súc miệng nước muối nhiều lần trong ngày (khi bị khô miệng) hoặc súc miệng hàng ngày bằng các dung dịch súc miệng có bán tại các hiệu thuốc. Uống nước thường xuyên để giữ

ẩm miệng. Cần khắc phục các chứng bệnh tai mũi họng, răng miệng, hầu họng, tuyến nước bọt, hạn chế thở bằng miệng sẽ bớt khô miệng, hôi miệng. Nếu khô miệng do dùng thuốc, cần trao đổi với bác sĩ để được tư vấn cách hạn chế tác dụng phụ của thuốc. Nếu khô miệng, hôi miệng do mắc một số bệnh lý đòi hỏi người bệnh cần phải thay đổi lối sống và đi khám bác sĩ thường xuyên. Điều trị tích cực các bệnh lý ở các cơ quan khác: bệnh gan, thận, bệnh đái tháo đường, hội chứng trào ngược dạ dày - thực quản... Nên hạn chế sử dụng nước uống và thực phẩm có hàm lượng đường cao, không uống rượu, không hút thuốc...

10. Thuốc quý cho hai giới từ quả mâm xôi. THANH MAI // Sức khỏe và đời sống.- Số 5.- Ngày 09/01/2019.- Tr. 8

Mâm xôi là một vị thuốc quý, mọc hoang rất nhiều ở nước ta. Mâm xôi có thể được sử dụng dưới nhiều dạng khác nhau:

Dạng tươi rửa sạch dùng như loại trái cây hoặc chế biến làm kem, yaourt, nhân mút bánh, hay làm thành nước trái cây, rượu... Ví như dùng quả mâm xôi 1/3 cốc, quả sim chín 1/3 cốc, nước táo tươi 1/2 chén, sữa chua 1/4 cốc nhỏ, vani 1/2 thìa cà phê, chuối 1 quả, vài lá bạc hà và vài miếng thạch rau câu trắng, tất cả đem xay thành nước sinh tố dùng để giải nhiệt và bồi bổ sức khỏe.



Quả mâm xôi

Dạng khô được dùng dưới dạng các bài thuốc như sau:

Bài 1: Hải sâm 200g, thịt dê 150g, phúc bồn tử 12g, ích trí nhân 12g, nhục quế 6g, gia vị vừa đủ. Hải sâm ngâm mềm, rửa sạch, thái miếng nhỏ vừa, thịt dê rửa sạch, thái miếng. Trước tiên, bỏ phúc bồn tử và ích trí nhân sắc bỏ bã lấy nước rồi cho thịt dê, hải sâm và nhục quế vào đun nhỏ lửa cho đến khi nhừ thịt dê là được, nêm gia vị vừa đủ, ăn nóng. *Công dụng:* bổ thận ích khí, ôn dương, dùng để chữa các chứng liệt dương, di tinh, tiểu tiện nhiều lần do thận hư.

Bài 2: Chim sẻ 5 con, thỏ ty tử 30 - 45g, phúc bồn tử 10 - 15g, câu kỷ tử 20 - 30g, gạo tẻ 100g, hành, gừng và gia vị vừa đủ. Tất cả đem nấu thành cháo, chế đủ gia vị, chia ăn vài lần trong ngày. *Công dụng:* tráng nguyên dương, bổ tinh huyết, ích can thận, âm lưng gối, dùng thích hợp cho các trường hợp thận khí suy hư dẫn đến liệt dương, xuất tinh sớm, di tinh, lưng gối mỏi đau hoặc lạnh đau, đầu vàng mắt hoa, tai ù tai điếc, di niệu, tiểu tiện nhiều lần, phụ nữ khí hư nhiều, muộn con...

Bài 3: Ba kích, phúc bồn tử, thỏ ty tử mỗi thứ 15g cho vào ngâm trong 250g rượu gạo, sau 7 ngày có thể dùng được, uống mỗi ngày 20 - 30 ml. *Công dụng:* bổ thận tráng dương, làm mạnh gân cốt, dùng cho các chứng liệt dương, di tinh, hoạt tinh, lưng gối yếu mỏi, lạnh đau do thận hư gây nên...

Bài 4: Nữ trinh tử, phúc bồn tử, tang thầm, câu kỷ tử, tây dương sâm, đường phèn mỗi thứ 150g, ngâm trong 1.500ml rượu gạo, bọc kín để nơi thoáng mát, sau 3 tuần có thể dùng được, mỗi tối trước khi đi ngủ uống 1 cốc nhỏ (chừng 20ml), dùng cho các trường hợp suy giảm khả năng sinh dục, suy giảm chất lượng và số lượng tinh trùng, phụ nữ âm đạo khô rát.

Bài 5: Phúc bồn tử, thỏ ty tử, kỷ tử, ngũ vị tử, xa tiền tử, lượng bằng nhau, sấy khô, tán bột, làm hoàn to bằng hạt ngô đồng. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 6g với nước ấm. *Công dụng:* chuyên trị liệt dương, di hoạt tinh, muộn con do thận hư. Đây chính là một bài thuốc cổ có tên là “Ngũ tử diễn tông hoàn”.

Bài 6: Phúc bồn tử, tang phiêu tiêu, ích trí nhân, sơn thù du, mỗi vị 12g, sắc uống mỗi ngày 1 thang. *Công dụng:* chữa chứng đi tiểu nhiều lần, nhất là ở người cao tuổi.

Bài 7: Phúc bồn tử, sa uyên tử, sơn thù du, khiếm thực, long cốt, liên tu, mỗi vị 12g, sắc uống mỗi ngày 1 thang. *Công dụng:* chữa các chứng di tinh, mộng tinh.

11. Giấc ngủ trong phòng và chữa bệnh. THANH HÀ // Sức khỏe và đời sống .- Số 5.- Ngày 09/01/2019 .- Tr. 8

Giấc ngủ có vai trò hết sức quan trọng đối với sức khỏe và cuộc sống của con người, nhưng ngủ như thế nào cho đúng cách, nói như y học cổ truyền phương Đông là hợp phép dưỡng sinh là điều không phải ai cũng biết.

Môi trường ngủ hợp chuẩn: Để có giấc ngủ ngon, nhiệt độ trong phòng cần vừa phải, khoảng 18-20⁰C là tốt nhất, đảm bảo yên tĩnh, không có hoặc giảm tiếng

ồn ở mức tối thiểu, phòng ngủ cần hơi tối, không bị ảnh hưởng bởi bức xạ điện từ, độ ẩm trung bình, có độ thông thoáng phù hợp, nên mở cửa sổ khi ngủ.

Thời gian ngủ: Thời gian ngủ phải đầy đủ, nếu ngủ thiếu thời gian sẽ khiến cơ thể mệt mỏi, hiệu quả công việc sẽ suy giảm. Nhưng ngủ quá nhiều cũng làm cho độ linh hoạt của cơ thể kém đi, gây ra phản ứng chậm chạp do vỏ đại não bị ức chế trong thời gian dài. Phép dưỡng sinh học Đông y cho rằng: “Ngủ như ăn uống, không ăn quá no” và chủ trương “Không nên dậy muộn, không nên ngủ nhiều”. Sinh lý học hiện đại cho rằng, một chu trình ngủ tồn tại 2 pha là ngủ có giấc mơ và ngủ không có giấc mơ, kéo dài khoảng 90 phút. Các chuyên gia nước ngoài khi nghiên cứu về giấc ngủ đã rút ra kết luận: Bình quân thời gian ngủ của người trưởng thành trong một ngày là 7,5 giờ, tức là 5 chu kỳ ngủ. Kết quả nghiên cứu thống kê cho thấy, ngủ ít và ngủ nhiều đều ảnh hưởng tới tuổi thọ, những người ngủ trung bình 7-8 giờ/ngày thì tuổi thọ thường cao hơn.

Tư thế ngủ phù hợp: Tư thế ngủ hợp sinh lý nhất là nằm nghiêng về bên phải, thân thể co tự nhiên. Tuy nhiên, cũng cần lựa chọn tư thế ngủ tùy theo bệnh lý, ví như người bị bệnh tim nên nằm nghiêng bên phải là tốt nhất để tránh tim bị ép xuống. Người bị tăng huyết áp nên gối cao vừa phải để tránh bị đau phần ngực. Người bị bệnh phổi ngoài việc gối cao vừa phải còn cần thường xuyên thay đổi tư thế nằm sao cho có lợi cho việc bài trừ chất đờm. Những người mắc bệnh dạ dày và bệnh gan khi ngủ tốt nhất nên nằm nghiêng sang bên trái. Người bị đau các khớp nên cố gắng tránh tư thế đè ép gây đau nhiều cho chi thể bị bệnh. Nói tóm lại, lựa chọn tư thế ngủ phù hợp không những có lợi cho việc chữa trị bệnh tật và phục hồi sức khỏe mà còn có tác dụng hỗ trợ cho việc ngủ ngon.

12. Khiêm thực – Thuốc tốt cho người cao tuổi. NGUYỄN THỊ HỒNG // Sức khỏe và đời sống.- Số 5.- Ngày 09/01/2019 .- Tr. 8

Khiêm thực là tên thuốc trong y học cổ truyền lấy từ củ của cây hoa súng. Theo Đông y, khiêm thực tính bình, vị ngọt, chất, có công dụng bổ tỳ, ích thận, cố tinh, được dùng làm thuốc bổ an thần, thuốc cho người cao tuổi, thân yếu, lưng đau, mắc chứng tiểu đêm. Khiêm thực phối hợp với các vị thuốc khác chữa mộng tinh, di tinh, hoạt tinh...

Chữa viêm phế quản mạn tính, người già hư suyễn: Khiêm thực 50g, táo nhân 10g, cùi hồ đào 10g, gạo tẻ 100g. Khiêm thực đập dập, hồ đào nghiền cả vỏ.

Các vị trên cho vào nấu cháo như bình thường, thêm đường phèn vừa đủ. Chia ăn ngày 2 lần.

Chữa thận hư, khí nhược, tiểu tiện đục: Khiếm thực 15g, phục linh 10g, gạo tẻ vừa đủ. Khiếm thực, phục linh giã nát, sắc trước với nước cho mềm, cho gạo vào nấu cháo. Ăn liền trong 5-7 ngày.

Chữa di tinh, mộng tinh, mất ngủ: khiếm thực 10g, hạt sen 40g, phục thần 20g. Các vị đun nhỏ lửa cho mềm, thêm đường, bỏ bã phục thần, ăn hạt sen, khiếm thực, uống nước.

Chữa thận hư, di tinh, đái dâm, tỳ hư, đại tiện lỏng: khiếm thực 20g, hạt kim anh 15g, gạo lứt 100g, đường phèn vừa đủ. Hạt kim anh bỏ nhân cùng khiếm thực sắc lấy nước bỏ bã, cho gạo lứt vào nấu cháo, cháo chín, thêm đường vừa đủ, ăn trong ngày.

Chữa khí hư, thận hư, di tinh, tiểu không tự chủ: khiếm thực 30g, ngân hạnh 10g, gạo nếp 30g. Nấu cháo ngày 1 lần. 7-10 ngày là 1 liệu trình.

Chữa chứng tiểu đêm, lưng đau, gỏi mồi, tỳ hư, ăn uống kém: khiếm thực sao vàng, tán bột mịn, ngày 2 lần, mỗi lần 8g, uống với nước sắc phá cố chỉ, ích trí nhân mỗi vị 6g.

Chữa thân kinh suy nhược, viêm ruột mạn tính: khiếm thực và kim anh tử hai vị bằng nhau, tán nhỏ, thêm mật hoàn viên. Ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 4 g.

Chữa các chứng tỳ hư bất vận, tiêu chảy lâu ngày không dứt, ăn uống kém, thiếu lực, cơ thể mệt mỏi: khiếm thực 30g, biển đậu 30g, liên nhục 30g, phục linh 30g, bạch truật 30g, sơn dược 30g, nhân sâm 8g, hạt ý dĩ 30g. Các vị trên tán bột mịn, ngày uống 2-3 lần pha với nước sôi, thêm đường cho dễ uống, mỗi lần 6g.

13. Bài thuốc trị chứng phong ôn. TRẦN XUÂN NGUYỄN // Sức khỏe và đời sống.- Số 6.- Ngày 11/01/2019 .- Tr. 15

Phong ôn phát sinh vào hai mùa đông xuân. Triệu chứng của phong ôn mới phát gần giống như ngoại cảm phong hàn nhưng ngoại cảm phong hàn phát sốt nhẹ, sợ gió lạnh tương đối nhiều, không khát nước, mạch phù hoặc phù khẩn; Còn phong ôn thì phát sốt tương đối nặng, sợ gió lạnh ít, hơi khát nước. Mạch phù sắc. Tùy từng trường hợp mà dùng bài thuốc điều trị như sau:

Tà ở phần vệ:

Bài thuốc: liên kiều 8g, khở cát cánh 10g, bạc hà (tươi) 16g, trúc điệp (tươi) 16g, sinh cam thảo 8g, đạm đậu sị 36g, kim ngân hoa 12g, kinh giới tuệ 12g, ngưu bàng tử 12g.

Cách dùng: Đạm đậu xị cho vào túi vải túm lại. 7 vị: kim ngân hoa, liên kiều, cát cánh, cam thảo, kinh giới, ngưu bàng tử, đạm đậu xị + 1.500ml nước sắc còn 800ml cho bạc hà và trúc điệp vào sắc lọc bỏ bã lấy 250ml. Chia đều uống 4 lần, ngày uống 3 lần, tối uống 1 lần.

Nhiệt tà ở phần khí:

Bài thuốc: chi tử 32g, đạm đậu xị 48g.

Cách dùng: Chi tử + 700ml nước, sắc còn 500ml cho đạm đậu xị vào sắc lọc bỏ bã lấy 120ml. Uống ấm, chia đều 2 lần, nếu nôn được thì thôi. Nếu chưa nôn được, sau 3 giờ uống phần còn lại.

Nhiệt tà ở dương minh:

Bài thuốc: thạch cao 36g, tri mẫu 24g, cam thảo 12g, ngạnh mễ 32g.

Cách dùng: Thạch cao đập nát, 3 vị trên (trừ ngạnh mễ) + 1.400ml nước sắc còn 450ml cho ngạnh mễ vào đun vừa chín, lọc bỏ bã, lấy 200ml. Uống ấm, chia đều ngày uống 3 lần.

Nhiệt vào phần dinh:

Bài thuốc: Thanh dinh thang: sừng trâu 20g, sinh địa 24g, huyền sâm 16g, trúc điệp 8g, mạch môn đông 12g, đan sâm 12g, hoàng liên 4g, kim ngân hoa 12g, liên kiều 8g.

Cách dùng: Mạch môn bỏ lõi, sừng trâu mài tan, sắc với 1.500ml nước sắc lọc bỏ bã lấy 200ml. Chia đều 4 lần, ngày uống 3 lần, tối uống 1 lần.

Nhiệt hãm tâm bào:

Bài thuốc: huyền sâm 36g, liên tâm 24g, mạch môn đông 36g, trúc điệp 20g, liên kiều 10g, sừng trâu 20g.

Cách dùng: Mạch môn bỏ lõi, sừng trâu mài nước tan hết, sắc với 1.500ml nước sắc lọc bỏ bã lấy 200ml. Uống ấm, chia đều 3 lần, ngày uống 3 lần.

Phế nhiệt phát chẩn:

Bài thuốc: sinh địa 16g, huyền sâm 16g, liên kiều 8g; cát cánh, bạc hà (tươi), kim ngân hoa, trúc diệp (tươi), ngư u bàng, đan bì mỗi vị 12g; đại thanh diệp, khô thanh diệp, cam thảo mỗi vị 6g.

Cách dùng: 10 vị trên (trừ bạc hà và trúc diệp) + 1.700ml nước sắc còn 600ml, cho bạc hà và trúc diệp sắc lọc bỏ bã lấy 250ml. Chia đều 5 lần, ngày uống 4 lần, tối uống 1 lần.

14. Kinh nghiệm dân gian chữa đau bụng do lạnh. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống .- Số 7.- Ngày 13/01/2019 .- Tr. 13**4 bài thuốc uống khi bị đau bụng do lạnh**

Gừng khô: (gừng tươi hấp chín phơi khô) 12g, củ riềng 15 - 20g. Hai vị nấu với 500ml nước, sắc còn 300ml, chia 2 lần, uống ấm trước bữa ăn.

Gừng tươi 50 - 80g rửa sạch, xắt mỏng, sao chín vàng, giã nát, hòa với một tách nước sôi, uống ấm từng ngụm nhỏ. Có thể hòa với một ít mật ong hoặc đường để uống.

Hạt tiêu và gừng khô tán bột, mỗi thứ 2 - 4g. Hai vị hòa với nước cơm nóng, uống lúc đói bụng.

Củ sả, lá tía tô, hoặc hương mỗi thứ 12g; gừng khô 8g (hoặc gừng tươi 12g), nấu với 500ml nước, sắc còn 300ml, chia 2 lần uống ấm trước bữa ăn.

6 món ăn thuốc bổ dưỡng, ấm tỳ vị tốt cho người đau bụng do lạnh

Canh thịt bò nấu cao lương khương: thịt bò 750g, cao lương khương (củ riềng) 30g, gừng khô 30g, muối vừa đủ. Thịt rửa sạch, lọc bỏ gân, thái nhỏ. Củ riềng rửa sạch. Cho tất cả vào nồi, đổ nước vừa đủ hầm chín kỹ, nêm gia vị là được. Ăn kèm trong bữa. Công dụng: Trị bụng lạnh đau, viêm loét dạ dày tá tràng, ăn uống kém.

Canh cá diếc nấu gừng, vỏ quýt: cá diếc 1 con khoảng 300g, gừng tươi 30g, vỏ quýt 10g, hạt tiêu, bột gia vị vừa đủ. Cá làm sạch, bỏ ruột. Gừng, vỏ quýt rửa sạch thái nhỏ, cho vào bụng cá, đổ nước vừa đủ, ninh chín, nêm gia vị là được. Ăn cá, uống canh lúc bụng đói. Công dụng: ôn trung hoà vị lý khí, trị đau dạ dày do lạnh, tiêu hoá kém.

Canh gà nấu đẳng sâm trần bì thảo quả: gà trống 1 con, quế 5g, gừng khô 10g, đẳng sâm 30g, thảo quả 8g, trần bì 5g, hạt tiêu, xì dầu, muối vừa đủ. Gà làm sạch cho vào nồi cùng các gia vị, đổ nước vừa đủ ninh kỹ, lọc lấy nước. Ăn thịt, uống canh. Công dụng: Trị tỳ vị hư hàn bụng trướng đau.

Canh cật dê: cật dê 4 cái, nhục thung dung 50g, thảo quả 10g, hạt tiêu 10g, mì sợi đủ dùng, xì dầu hành, bột gia vị vừa đủ. Cật dê rửa sạch bóc màng mỡ, thái mỏng. Nhục thung dung, thảo quả, hạt tiêu cho vào túi vải cho vào nồi, đổ nước vừa đủ, đun to lửa cho sôi rồi hạ nhỏ lửa, đun kỹ, cho cật dê vào, khi cật chín cho gia vị, mì sợi nấu chín, ăn trong ngày. Công dụng: Trị tỳ vị hư hàn bụng đau, lưng gối đau yếu, nam giới suy giảm tình dục.

Cháo thịt chó, chao đậu: thịt chó 250g, chao đậu 20g, gạo lức 100g, muối vừa đủ. Thịt chó rửa sạch cắt nhỏ cho vào nồi, cho gạo vo sạch, đổ nước vừa đủ nấu cháo, cháo chín, cho chao đậu và muối, đun sôi một lúc là được. Ngày ăn 2 lần. Công dụng: Trị đau bụng do lạnh.

Cháo cá diếc đậu đỏ: cá diếc 250g, đậu đỏ 50g, gạo lức 100g, gừng hành rượu muối vừa đủ. Cá làm sạch cắt miếng, cho vào nồi, cho nước sôi và các gia vị nấu nhừ, lọc lấy nước, bỏ xương. Đậu đỏ ngâm nước trong 4 giờ cho mềm. Cho đậu đỏ và gạo vào, đổ nước ninh cá vào, thêm nước vừa đủ nấu cháo, cháo chín, cho bột ngọt vào là được. Ăn trong ngày. Công dụng: Trị bụng đau do lạnh, hay nôn, chân tay phù.

15. Những vị thuốc mang tên lợn. PHẠM XUÂN SINH // Sức khỏe và đời sống.- Số 7.- Ngày 13/01/2019.- Tr. 13

Cỏ hôi (*Ageratum conyzoides* L.), họ Cúc (*Asteraceae*) còn gọi cỏ cứt lợn. Bộ phận dùng làm thuốc là phần trên mặt đất (*Herba Agerati*), thu hái vào mùa hè và mùa thu, dùng tươi hoặc khô. Theo y học cổ truyền (YHCT), cây cứt lợn vị hơi đắng, tính mát. Có công năng thanh nhiệt giải độc, tiêu thũng, chỉ huyết, bài thạch. Trị sổ mũi, viêm xoang mũi cấp và mạn tính.

Chữa viêm xoang mũi dị ứng, viêm tai: cây cứt lợn tươi rửa sạch để ráo nước, giã nát, vắt lấy nước, dùng tăm bông chấm dịch này bôi nhẹ vào ống tai hoặc lỗ mũi bị viêm. Liều dùng chung 30g dưới dạng nước sắc. Có thể dùng riêng hoặc phối hợp với các vị thuốc thanh nhiệt khác.

Trị mụn nhọt, ngứa, eczema: cây cắt lọn nấu nước ngâm rửa nơi bị bệnh.

Hy thiêm, còn gọi là chó đẻ hoa vàng (*Siegesbeckia orientalis* L.), họ Cúc (*Asteraceae*). Theo YHCT, hy thiêm có vị đắng, tính hàn, quy kinh can, thận. Tác dụng trừ phong thấp, thanh nhiệt, hạ huyết áp, giải độc.

Trị phong tê thấp, tay chân tê bại, đau lưng, đau xương khớp, mỏi gối, mỏi chân tay, xương thịt tê buốt, mụn nhọt: hy thiêm 9-12 g. Sắc uống.

Trị phong thấp: hy thiêm, ngưu tất, mỗi vị 12g; thổ phục linh 20g; lá lốt (cả cây và rễ) 10g. Tán bột, uống ngày 3 lần, mỗi lần 10g. Hoặc sắc nước uống trong ngày, trước bữa ăn 1 giờ.

Trị sốt rét lâu ngày, nhiều đờm đặng, không muốn ăn: hy thiêm tươi 50g rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước cốt, ngày uống một lần 30 ml. Uống nhiều ngày.

Trị tăng huyết áp: hy thiêm, ngưu tất, thảo quyết minh (sao vàng), hoàng cầm, trạch tả, mỗi vị 6g; long đởm thảo, chi tử mỗi vị 4g. Sắc uống ngày một thang, chia 3 lần trước bữa ăn 1 giờ.

Hy thiêm cành lông còn có tên hy thiêm sáng, cỏ dính (*Siegesbeckia glabrescens* Makino.), họ Cúc (*Asteraceae*). Theo YHCT, hy thiêm cành lông vị đắng, tính hàn. Tác dụng trừ phong thấp, thông kinh, hoạt lạc, hạ huyết áp. Dùng tương tự như cây hy thiêm nói trên, trị phong thấp, đau nhức xương khớp, cơ nhục, tăng huyết áp, bán thân bất toại, viêm gan hoàng đản, sốt rét. Dùng ngoài trị ghẻ lở, mụn nhọt. Liều dùng 9-12g.

Hy thiêm cành tuyến còn gọi là hy thiêm lông (*Siegesbeckia pubescens* Makino.), họ Cúc (*Asteraceae*). Theo YHCT, hy thiêm cành tuyến vị đắng, tính hàn. Có tác dụng khu phong, trừ thấp, lợi cân cốt, thông kinh lạc, hạ huyết áp. Trị phong tê thấp, đau xương cốt, với liều 9 -12g.

16. Món ăn tốt cho nam giới hiếm muộn. SƠN MINH// Sức khỏe và đời sống.- Số 7.- Ngày 13/01/2019 .- Tr. 7

Gà hầm cau kỷ, hoàng tinh

Gà làm thịt, rửa sạch, cho vào nồi đất cùng với lượng nước vừa đủ, cho 2 vị thuốc trên vào hầm nhừ. Nêm gia vị vừa ăn. Dùng ăn vào lúc đói bụng. Một tuần

ăn 1-2 lần. Món ăn này thích hợp với trường hợp vô sinh nam do thận dương hư, có các triệu chứng lưng, gối lạnh đau, mỏi nhừ, miệng khô, hoa mắt và chóng mặt.

Trứng chim cú nấu long nhãn

Trứng chim cú 4-6 quả đánh lẫn với thịt, 5-10 quả long nhãn nấu chín lên ăn. Món ăn này thích hợp với các trường hợp vô sinh nam do tinh trùng ít hoặc tinh trùng hoạt động yếu.

Canh thịt dê - đương quy

Thịt dê 150g, đương quy 15g, gừng tươi 3 lát. Thịt dê rửa sạch cắt miếng nhỏ, chần qua nước sôi rồi cho vào nồi cùng với đương quy và gừng. Nấu với 500ml nước đến khi thịt chín mềm là được. Nêm gia vị vừa ăn, dùng ăn trong bữa cơm.

Đuôi heo nấu thuốc

Đuôi heo 150g, thực địa 30g, tảo dương 30g, đỗ trọng 30g, đại táo 10 quả, gừng tươi 15g, gia vị các loại. Đuôi heo cạo bỏ lông, rửa sạch, chặt khúc ngắn. Các loại gia vị rửa sạch cho vào túi vải, buộc kín. Gừng tươi giã nát. Tất cả cho vào nồi đất với lượng nước vừa đủ, hầm lửa nhỏ 2-3 giờ, nêm gia vị, chia ăn vài lần trong ngày. Món ăn này có tác dụng tư bổ thận tinh, rất tốt cho các trường hợp vô sinh nam khác nhau, có tình trạng tinh trùng ít, tinh trùng yếu.

Cật heo nấu câu kỷ - hoài sơn

Cật heo 2 quả, xương heo 500g, câu kỷ 20g, hoài sơn 30g. Muối, đường, nước tương vừa đủ để nêm. Cật heo làm sạch, xương heo chặt miếng, câu kỷ, hoài sơn rửa sạch để ráo. Cho tất cả vào nồi, đổ nước vừa đủ, nấu lửa lớn cho sôi sau đó để lửa nhỏ. Khi thấy chín mềm thì cho gia vị vào nêm vừa miệng. Món ăn này có công hiệu bổ thận, ích tinh, làm mạnh sinh lực.

17. Quả tay phật – Thuốc quý chữa nhiều bệnh. PHÓ THUẦN HƯƠNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 8.- Ngày 14/01/2019 .- Tr. 8

Quả phật thủ dịch ra là “Quả tay phật” nên có ý nghĩa tâm linh. Phật thủ còn có tên Phúc - Thọ - Cam vốn là ước vọng của mọi nhà, là biểu tượng sự may mắn. Một số bài thuốc có phật thủ:

Chán ăn, không tiêu, ngực sườn trướng đau, buồn nôn, nhiều đờm, đau mỗi lưng: quả Phật thủ 30g, rượu 5 lít. Phật thủ thái nhỏ để ráo nước ngâm rượu, cứ 5 ngày khuấy đều 1 lần. Sau 5 ngày có thể uống được. Mỗi lần 15-20ml vào trước bữa cơm chiều.

Chữa tiêu hóa không tốt, không tiêu: quả Phật thủ 50g thái hong gió cho khô, xuyên tiêu, sa nhân, tiểu hồi hương mỗi vị 12g. Tất cả tán bột hòa nước sôi để ấm rồi uống. Ngày 2 lần.

Kiện tỳ trợ tiêu hóa: 15g gạo, 100g đường phèn vừa đủ. Nấu Phật thủ lấy nước, cho gạo nấu cháo ăn vào các buổi sáng.

Đau bụng do lạnh bụng: Phật thủ khô 15g, gạo rang 30g. Sắc uống ngày 3 lần.

Ợ hơi: vỏ quả Phật thủ tươi ướp đường, nhai ít một rồi nuốt.

Chữa say rượu: Phật thủ tươi 30g. Sắc uống.

Chữa viêm gan truyền nhiễm ở trẻ em: quả Phật thủ 2 quả, bại tương thảo 800g. Sắc với 3 bát nước lấy 1 bát chia 3 lần uống trong ngày.

Chữa đau gan và dạ dày (can, vị khí thống): quả Phật thủ tươi 10g, thanh bì 6g, sắc nước uống. Hoặc: hoa Phật thủ 10g, hương phụ 10g, ô dược 6g, sa nhân 15g, bạch thược 15g, cam thảo 3g. Sắc uống.

Chữa ho suyễn, ho nhiều đờm, khó thở: quả Phật thủ 9-15g, vỏ củ gừng (khuong bì) 5-9g, lá hoắc hương 9g. Sắc nước.

Chữa viêm phế quản mạn tính: Phật thủ tươi 1-2 quả thái nhỏ để vào bát to, thêm đường mạch nha vừa đủ, đun cách thủy cho đến khi Phật thủ chín nhừ. Dùng trong 3 tuần, mỗi lần ăn 1 thìa to.

Đau bụng kinh: Phật thủ tươi 30g, đương quy 6g, gừng tươi 6g, rượu gạo 30g nước vừa đủ. Sắc uống.

Bạch đới ra nhiều: Phật thủ 30g, lòng lợn non dài khoảng 1m. Ninh chín, ăn liền 5-7 ngày.

Các bộ phận khác của cây Phật thủ làm thuốc

Viêm loét dạ dày hành tá tràng: rễ cây Phật thủ 30g nấu với dạ dày lợn lượng đủ dùng nấu chín, ăn.

Bệnh hạ tiêu (đái tháo đường, nước tiểu đục...): rễ cây phật thủ 15-25g, ruột lợn non 1 bộ. Nấu kỹ để ăn.

Động kinh: rễ cây phật thủ 30g, gà mái tơ lông trắng 1 con làm sạch cho vào ninh chín gà. Uống nước, ăn gà.

Viêm amidan: hoa phật thủ, hoa hồng, hoa tường vi mỗi vị 10g, hoa mai 6g. Sắc nước ngâm, súc miệng hoặc uống.

18. Liên kiều thanh nhiệt giải độc, tán kết. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 8.- Ngày 14/01/2019 .- Tr. 8

Liên kiều là quả của cây kiên kiều (*Forsythia suspensa* Vahl.), thuộc họ nhài (*Oleaceae*). Có 2 loại quả: thanh kiều và lão kiều. Theo Đông y, liên kiều vị đắng, tính hàn. Vào các kinh Tâm và Đờm. Có tác dụng thanh nhiệt giải độc, tán kết, tiêu thũng, bài nung (tống mủ ra). Chữa ôn nhiệt, sang lở, tràng nhạc, đơn độc, nhiệt lã, ban sởi. Ngày dùng 6 - 12g. Xin giới thiệu một số cách dùng liên kiều làm thuốc:

Giải độc, trị nhọt: Dùng cho các chứng mụn nhọt độc do phát mẩn, ban sởi.

Bài 1: liên kiều 12g, bồ công anh 12g, cúc hoa 12g. Sắc uống. Trị mụn nhọt độc do nhiệt độc.

Bài 2: liên kiều 20g, xích thược 12g, ma hoàng 8g, cam thảo 8g. Sắc uống. Trị bệnh chàm tím dị ứng.

Bài 3: liên kiều 6g, bồ công anh 6g, kim ngân hoa 5g, tạo giác thích 4g. Sắc uống. Trị sưng vú.

Thanh hỏa, tán kết ứ: dùng trị lao hạch viêm nóng hoặc có hiện tượng can hỏa uất kết.



Liên kiều (quả của cây liên kiều) thanh nhiệt giải độc, trị mụn nhọt.

Bài 1: liên kiều 12g, hạ khô thảo 12g, huyền sâm 12g, mẫu lệ 20g. Sắc uống. Trị lao hạch.

Bài 2: liên kiều 250g, vừng đen 250g. Hai vị nghiền nhỏ. Mỗi lần uống 8g, ngày uống 2 lần với nước. Trị lao hạch.

Bài 3: liên kiều 8g, hạ khô thảo 6g, hải tảo 6g, cam thảo 4g. Sắc uống. Trị lao hạch bướu cổ.

Tán nhiệt, giải biểu: Dùng trị cảm mạo phong nhiệt, biểu hiện người nóng hơi sợ gió, ho ra đờm đặc vàng, đầu đầu khô cổ.

Bài 1: liên kiều 12 - 20g, kim ngân hoa 12 - 20g, đại thanh diệp 20g, bản lam căn 20g, bạc hà 8g, kinh giới 8g. Sắc uống.

Bài 2: liên kiều 12g, quán chúng 20g, kim ngân hoa 12g, cam thảo 4g. Sắc nước, pha thêm đường trắng vào, uống như nước chè. Có thể phòng cảm cúm.

19. Bài thuốc hay chữa thiếu máu não. TRẦN XUÂN NGUYỄN// Sức khỏe và đời sống .- Số 9.- Ngày 16/01/2019 .- Tr. 8

Thiếu máu não là bệnh hay gặp ở tuổi trung niên và người cao tuổi do vữa xơ động mạch. Bệnh có biểu hiện điển hình là: chóng mặt khi thay đổi tư thế đột ngột, nhức đầu, đau đầu, đau lan tỏa nhưng cũng có khi chỉ đau vùng trán hoặc vùng gáy. Tùy từng trường hợp mà dùng bài thuốc phù hợp sau đây:

Nếu đầu choáng, mắt hoa lỏng ngược đầy tức, buồn nôn, không muốn ăn, người ậm ạch, béo phì, mệt mỏi, ngủ nhiều, râu lưỡi trắng, nhọt. Mạch hoạt.

Dùng bài: Bán hạ 16g, bạch truật 16g, trần bì 12g, mạch nha 16g, phục linh 16g, hoàng kỳ 12g, nhân sâm 6g, trạch tả 12g, thương truật 16g, thiên ma 12g, thần khúc 16g, hoàng bá 12g, can khương 6g.

Cách dùng: Bán hạ chế, bạch truật tẩm nước vo gạo sao, hoàng kỳ chích mật, thiên ma cám sao, hoàng bá rượ sao, can khương sao giòn. Các vị trên sắc với 1.700ml nước, lọc bỏ bã lấy 250ml. Uống ấm, chia đều 5 phân, uống trong ngày.

Nếu đau đầu, hoa mắt, choáng, căng cứng 2 thái dương, lưng đau, ù tai, phiền khát, ít ngủ, ra mồ hôi trộm, miệng đắng, chất lưỡi đỏ, râu lưỡi ít. Mạch tế sắc.

Dùng bài: Thiên ma 16g, câu đằng 10g, thạch quyết minh 16g, sơn chi tử 12g, hoàng cầm 10g, ngư tât 12g, đỗ trọng 12g, ích mẫu 10g, tang ký sinh 12g, phục thần 16g, hà thủ ô trắng 12g.

Cách dùng: Thiên ma cám sao, thạch quyết minh sống + 1.800ml nước, sắc còn 900ml. Các vị còn lại cho vào sắc lọc bỏ bã lấy 250ml, chia đều 5 phần, uống trong ngày.

Nếu hoa mắt, chóng mặt, choáng váng, chân tay bủn rủn, sắc mắt trắng bệnh, môi nhợt, ăn kém, ngại nói, thở ngắn, tim hồi hộp, tiểu tiện sền, đại tiện lỏng, nặng thì choáng ngất, rêu lưỡi trắng, chất lưỡi bệu.

Dùng bài: Nhân sâm 8g, hoàng kỳ 16g, bạch truật 16g, phục linh 12g, cam thảo 6g, trần bì 8g, quế tân 6g, thực địa 24g, đương quy 16g, bạch thược 12g, viễn chí 6g, ngũ vị tử 6g.

Cách dùng: Hoàng kỳ chích mật, bạch truật hoàng thổ sao, viễn chí bỏ lõi chế. Các vị trên sắc với 1.800ml nước, lọc bỏ bã lấy 250ml. Uống ấm, chia đều 5 phần, uống trong ngày.

Nếu đầu choáng, hoa mắt, đau đầu từng cơn, chân tay lạnh, đầu nóng, mặt nóng bừng bừng. Ăn uống kém, sôi bụng. Nặng thì choáng váng có thể ngất ngất kèm theo ngũ canh tiết tả, chất lưỡi bệu. Mạch trầm tế, vô lực.

Dùng bài: Hoài sơn 16g, trạch tả 12g, đan bì 12g, sơn thù 16g, bạch linh 12g, thực địa 32g, nhục quế 4g, hắc phụ tử 4g,

Cách dùng: Các vị trên sắc với 1.700ml nước, lọc bỏ bã lấy 250 ml. Uống ấm, chia đều 5 phần, uống trong ngày.

20. Hạt dẻ - Thuốc quý chữa nhiều bệnh. LÊ THỊ HƯƠNG// Sức khỏe và đời sống.- Số 9.- Ngày 16/01/2019 .- Tr. 8

Hạt dẻ có tên là kha thụ đại túc. Theo Đông y, hạt dẻ vị ngọt tính ôn, vào tỳ, vị, có tác dụng bổ tỳ kiện vị, bổ thận cứng gân, có tác dụng trị bệnh đau lưng mỏi gối, bán thân bất toại, đi tiểu nhiều do thận hư gây ra.

Chữa thiếu máu, thận hư, mất ngủ, hay quên: Hạt dẻ 50g, chim bồ câu 1 con, hồng táo 3 quả, nấm hương, một chút rượu, gừng, gia vị, nước vừa đủ. Tất cả hầm mềm. Ăn trong ngày.

Chữa đau mỗi lưng gối: Hạt dẻ bóc vỏ 50g, cật heo 1 quả. Hạt dẻ bỏ đôi, cật heo bỏ đôi, bỏ gân trắng, rửa sạch. Cho hai thứ vào nồi, đổ nước xâm xấp, gia vị vừa đủ, hầm mềm, chia ăn vài lần trong ngày.

Chữa tiêu chảy mạn tính: Hạt dẻ bỏ vỏ 50g, dạ dày heo 1 cái. Hạt dẻ bỏ đôi, dạ dày heo rửa sạch, thái miếng. Cho hai thứ vào nồi, đổ nước vừa đủ, đun nhỏ lửa cho đến khi hạt dẻ mềm, dạ dày heo chín, thêm gia vị, chia ăn trong ngày.

Chữa viêm phế quản, ho lâu ngày, sức khỏe yếu: Hạt dẻ bóc vỏ 100g, móng giò heo 2 cái làm sạch. Cho nước, gia vị vừa đủ. Hầm mềm. Chia ăn làm nhiều lần.

Trẻ nhỏ còi xương, ăn uống kém: Hạt dẻ nghiền thành bột cho trẻ ăn ngày 2 hạt.

Chữa khó ngủ, hồi hộp, đánh trống ngực: Hạt dẻ, hạt sen mỗi thứ 50g, hồng táo 6g, cho lượng nước vừa phải, đun chín thêm đường phèn, uống trước khi đi ngủ khoảng 2 giờ.

Chữa tiêu hóa kém, lưng đau, gối mỏi, phòng chống ung bướu: Hạt dẻ 100g, nấm đầu khỉ 200g, rượu 10ml, gừng 5 lát, hành, đường, xì dầu, dầu ăn. Phi thơm hành rồi cho hạt dẻ và nấm vào đảo đều với xì dầu, gừng, rượu, thêm nước xâm xấp, đun sôi rồi nhỏ lửa, chín mềm, nêm gia vị, ăn với cơm.

Bổ thận khí: Hạt dẻ 100g, gạo tẻ 100g, đường phèn, nước vừa đủ. Hạt dẻ rang thơm nghiền nhỏ. Gạo nguyên hạt nấu cháo, chín, cho bột hạt dẻ vào, thêm đường phèn, ăn nóng.

Chữa khí huyết ứ trệ, kinh lạc không thông làm cho tinh không xuất được: Hạt dẻ 200g, cải bắp 200g. Nước luộc gà, rượu, đường, gia vị. Hấp hạt dẻ với nước luộc gà, xì dầu cho nhừ. Xào cải bắp chín cho vào thành canh. Muốn sánh thì cho bột. Cách ngày ăn một lần.

Chữa ho gà: Hạt dẻ 40g, bí đao 30g, râu ngô 20g, đường phèn, nấu lấy nước pha đường phèn để uống, uống liền 10 -15 ngày.

Bổ ngũ tạng, ích khuyết, cường gân kiện cốt: Hạt dẻ 100g, trứng gà 100g, ninh hạt dẻ nhừ rồi đập trứng vào, nêm gia vị.

Dưỡng da, chữa mỡ máu cao, ho: Hạt dẻ 300g, táo đỏ (táo tàu) 60g, chân giò heo 300g (chặt nhỏ), ít rượu, xì dầu, gia vị gừng hành... Tất cả cho với nước vừa đủ hầm chín.

21. Đông y trị chứng tỳ phế khí hư ở người cao tuổi. NGUYỄN XUÂN HƯỞNG// Sức khỏe và đời sống.- Số 9.- Ngày 16/01/2019 .- Tr. 8

Chứng tỳ phế khí hư là một loại bệnh phức tạp ở người cao tuổi vì một lúc tỳ khí hư đồng thời có cả phế khí hư, hoặc do tỳ khí hư liên lụy đến phế khí hư mà sinh ra chứng phế tỳ khí cùng hư, chứng này thường gặp trong các bệnh: cảm mạo, ho suyễn.

Tùy từng thể bệnh mà dùng bài thuốc điều trị như sau:

Do tỳ phế khí hư hay bị cảm mạo: Bệnh thường gặp ở người cao tuổi thể lực vốn suy yếu, nguồn sinh hóa của khí kém, vệ khí không bền dễ cảm mạo phong hàn.

Điều trị: Ích khí giải biểu tuyền phế hóa đờm.

Bài thuốc: “Sâm tô ẩm”: nhân sâm 12g, cát căn 12g, trần bì 12g, tiền hồ 12g, chỉ xác 8g, mộc hương 6g, tô tử điệp 12g, bán hạ (chế) 12g, cam thảo 4g, cát cánh 12g, phục linh 12g, đại táo 3 quả, sinh khương 3 lát. Nếu vệ khí kém tự ra mồ hôi dẫn đến cảm mạo gia thêm: phòng phong 12g, hoàng kỳ 12g, bạch truật 16g.

Cách dùng: Ngày uống một thang, sắc 3 lần uống 3 lần trong ngày uống trước khi ăn.

Do tỳ phế khí hư sinh chứng khái thấu (ho): Phế khí bị tổn thương ho lâu ngày không khỏi làm phế mất chức năng thanh túc, thấp tỳ tụ lại sinh đờm, bệnh phát ở phế truyền sang tỳ.

Điều trị: Ích khí kiện tỳ hóa đờm chỉ ho.

Bài thuốc: “Bạch truật thang” phối hợp với bài “Lục quân tử thang”: bạch truật 12g, bán hạ 12g, chích thảo 4g, quất hồng bì 8g, phục linh 12g, sinh khương 6g, nhân sâm 8g, trần bì 12g.

Cách dùng: Ngày uống một thang sắc 3 lần, uống 3 lần trong ngày uống sau khi ăn.

Do tỳ phế khí hư sinh chứng háo suyễn: Tỳ khí hư suy sinh ra đờm thấp làm ứng tắc đường thở của phế, phế khí mất sự hòa giáng mà sinh bệnh.

Điều trị: Bổ tỳ ích khí. Khu đờm giáng khí bình suyễn.

Bài thuốc: “Tô tử giáng khí thang”: tô tử 16g, nhục quế 6g, bán hạ (chế) 12g, chích thảo 4g, hậu phác 8g, đương quy 8g, sinh khương 12g, tiền hồ 12g, trần bì 12g, đại táo 12g. Gia: la bặc tử 12g, bạch giới tử 12g.

Cách dùng: Ngày uống một thang sắc 3 lần, uống 3 lần trong ngày, uống sau khi ăn. Ghi chú: Nếu bệnh nhân tỳ khí hư thượng tiêu nóng mà khát nước, ho suyễn có thể dùng bài “Sinh mạch tán” để điều trị.

22. Bài thuốc trị sưng đau các khớp. TRẦN XUÂN NGUYỄN// Sức khỏe và đời sống .- Số 10.- Ngày 18/01/2019 .- Tr. 15

Tùy từng trường hợp mà dùng bài thuốc phù hợp như sau:

Hành tỳ do phong tà là chính

Bài thuốc: Phòng phong thang: Phòng phong 16g, hoàng cầm 12g, xuyên quy 16g, cát căn 16g, xích phục linh 12g, khương hoạt 10g, hạnh nhân 8g, quế chi 8g, tần giao 12g, cam thảo 6g.

Cách dùng: Hạnh nhân bỏ vỏ, xuyên quy tẩm rượu, quế chi cạo bỏ vỏ. Các vị trên sắc với 2 lít nước, lọc lấy 250ml, bỏ bã. Uống ấm chia đều 5 phần, ngày uống 4 phần, tối uống 1 phần.

Thông tỳ do hàn là chính

Bài thuốc: Độc hoạt tang ký sinh gia giảm: Độc hoạt 12g, thực địa 12g, đương quy 12g, phục linh 12g, thược dược 12g, khương hoạt 10g, ngưu tất 8g, tang ký sinh 8g, tần giao 8g, nhân sâm 8g, phòng phong 8g, xuyên quy 6g, quế tâm 6g, đỗ trọng 8g, cam thảo 4g.

Cách dùng: Các vị trên sắc với 1.900ml nước, lọc lấy 300ml, bỏ bã. Uống ấm chia đều 5 phần, ngày uống 4 phần, tối uống 1 phần.

Trước tỳ do thấp tà là chính

Bài thuốc:

Nêu thiên về thấp hàn: Bài trừ thấp quyền tỳ thang: Thương truật 16g, trạch tả 16g, phục linh 16g, thược dược 12g, khương hoạt 12g, bạch truật 16g, cam thảo 6g, sinh khương 4g, trúc lịch 4g, thìa cã phê.

Cách dùng: Thương truật tẩm nước gạo sao, 7 vị trên (trừ sinh khương và trúc lịch) sắc với 1.500ml nước, lọc lấy 250ml, bỏ bã. Uống ấm chia đều 5 phần, ngày uống 4 phần, tối uống 1 phần.

Nếu thiên về thấp nhiệt dùng bài Nhị diệu thang: Thương truật 48g, hoàng bá 48g.

Cách dùng: Thương truật tẩm nước gạo sao, hoàng bá tẩm rượu vi sao, hai vị trên sắc với 1.200ml nước, lọc lấy 200ml, bỏ bã. Uống ấm chia đều 5 phần, ngày uống 4 phần, tối uống 1 phần.

Nếu bệnh lâu ngày biểu hiện tổn thương tâm can thận khí huyết nghiêm trọng gây ra các chứng sưng đau khớp, gầy yếu xanh xao, hồi hộp, đánh trống ngực, mất ngủ... khi chữa phải tư bổ can thận, an thần khu phong, trừ thấp cần thêm các vị táo nhân, viễn chí, thạch xương bồ.

Nếu bệnh lâu ngày biểu hiện khớp ngón tay, ngón chân to cứng, hạn chế vận động do phong đàm bế tắc kinh lạc thì thêm các vị: nam tinh, bán hạ, bạch giới để hóa đàm; Thiên ma tần giao để thư cân.

23. Hoa lựu làm thuốc. LÊ THỊ HƯƠNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 10.- Ngày 18/01/2019 .- Tr. 15

Theo Đông y, hoa lựu vị chua sáp, tính bình có công năng chủ trị các chứng bệnh về phổi, chảy máu cam, nôn ra máu, xuất huyết do trật đả, kinh nguyệt không đều, ly tật, bạch đới, viêm tai giữa, đau răng...

Cũng như vỏ quả và vỏ rễ, người bị táo bón không nên dùng hoa lựu.

Dưới đây là một số bài thuốc cụ thể:

Trị áp-xe phổi (chứng phế ung): Hoa lựu trắng 7 đóa, hạ khô thảo 9g, sắc uống. Hoặc dùng bài: hoa lựu 6g, ngưu tất 6g, dây kim ngân 15g, bách bộ 9g, bạch cập 30g, đường phèn 30g sắc uống.

Trị lao phổi: Hoa lựu trắng 30g, hạ khô thảo 30g sắc uống.

Trị ho và nôn ra máu: Hoa lựu trắng tươi 24 đóa, đường phèn 9g sắc uống.

Trị viêm tiền liệt tuyến: Hoa lựu trắng tươi 30g nấu canh thịt ăn hàng ngày.

Chữa khí hư: Hoa lựu 3-5 đóa, sắc với chút rượu uống. Hoặc hoa lựu 30g, sắc kỹ, bỏ bã rồi ngâm, rửa âm đạo.

Trị băng lậu: Hoa lựu 9g, trắc bách diệp 9g, sắc uống.

Hoặc dùng bài: Hoa lựu 5g sắc với rượu uống.

Chữa trĩ xuất huyết: Hoa lựu trắng 7 đóa, đường phèn 9g, sắc uống.

Trị đau răng: Hoa lựu lượng vừa đủ sắc uống thay trà.

Vết thương xuất huyết: Hoa lựu khô, tán vụn rồi rắc lên vết thương.

Hoặc dùng bài: Hoa lựu 1 phần, thạch khô 2 phần, hai thứ sấy khô, tán bột mịn, rắc vào nơi tổn thương.

Trị viêm loét miệng: Hoa lựu đốt tồn tính, tán bột rồi bôi vào vết loét, ngày 2 lần, có thể cho thêm chút thanh đại thì càng tốt.

Trị viêm tai giữa: Hoa lựu lượng vừa đủ, sấy khô, cho thêm chút băng phiến rồi tán thành bột mịn, mỗi lần lấy một ít thổi vào tai bị bệnh.

Hoặc dùng bài: Hoa lựu 50g đem ngâm với 250ml rượu trắng, sau 10-15 ngày, lọc kỹ qua gạc vô trùng rồi cho thêm 4g băng phiến. Khi dùng cần vệ sinh cho tai sạch mủ rồi dùng dịch thuốc nhỏ vào tai, mỗi lần nhỏ 1-2 giọt, ngày nhỏ 3-4 lần.

24. Khắc phục chứng lạnh, tê tay chân. ĐÌNH THUẤN // Sức khỏe và đời sống.- Số 11.- Ngày 20/01/2019 .- Tr. 13

Để khắc phục chứng lạnh, tê tay chân, cần chú ý ăn uống đủ dinh dưỡng và năng lượng, mặc ấm. Hằng ngày, nên ngâm chân tay bằng nước gừng, xoa day huyết...

Ngâm chân tay với nước gừng: gừng tươi 50g hoặc gừng khô 20g thái mỏng, đun sôi với 2 lít nước trong 20 phút. Đổ cả bã và nước sắc ra chậu, khi nước còn ấm (khoảng 40 độ) thì ngâm ngập 2 bàn chân hoặc hai bàn tay vào; vừa ngâm vừa lấy các bã gừng xát đều lên da chân hoặc tay, sau đó lau khô thật nhanh chân tay, ủ ấm. Làm 1 lần vào buổi tối.

Xoa, ấn hoặc cứu các huyết: Dùng đầu ngón tay cái để day ấn vào các huyết: huyết dũng tuyền (chỗ lõm dưới gan bàn chân, giữa 2 mô đệm bàn chân, đoạn 1/3 kể từ đầu ngón chân thứ 2 (cạnh ngón cái) đến gót chân; huyết túc tam lý (úp lòng

bàn tay vào giữa đầu gối, đầu ngón tay giữa chạm vào xương ống chân (xương chày), từ đó đo ra 1 tấc là huyết); huyết bát phong: 8 huyết nằm ở đầu giữa kẽ của các ngón chân.

Nếu lạnh ở tay, có thể cứu giải thêm các huyết: lao cung (gấp các ngón tay vào lòng bàn tay, đầu ngón tay giữa chạm vào đường nếp gấp giữa lòng bàn tay thì đó là huyết); thập tuyên: ở chính giữa 10 đầu ngón tay; hợp cốc: hõm giữa mô của ngón cái và ngón trỏ, phía mu bàn tay, khi căng hai ngón này, chỗ lõm xuống là huyết.

Xoa nóng hai bàn tay rồi vuốt với lực vừa phải cả mé trong mé ngoài cẳng chân, từ đầu gối xuống; từ mé trong, mé ngoài cẳng tay, từ khuỷu tay xuống. Bàn tay xát mạnh nhiều lần huyết dũng tuyên. Ngày 1 - 2 lần vào buổi sáng, tối. Sau khi xoa, ấn, có thể dùng chút cao sao vàng hay bạch hổ cao... bôi xoa vào các huyết vị nói trên.

Ngoài ra, có thể kết hợp uống bài thuốc: phụ tử (chế), quế nhục mỗi vị 3g; thực địa 16g, sơn thù du 8g; hoài sơn, bạch linh, trạch tả, mẫu đơn bì mỗi vị 6g. Sắc uống ngày 1 thang, chia 3 lần sau bữa ăn 1 giờ. Uống 3 - 4 tuần. Hoặc các vị thuốc tán bột mịn, thêm mật ong làm hoàn, ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 5 - 9g. Lưu ý không dùng cho trẻ em và phụ nữ có thai.

25. Dược thiện cho người bệnh gan nhiễm mỡ. THANH NGỌC// Sức khỏe và đời sống .- Số 11.- Ngày 20/01/2019 .- Tr. 13

Ngoài việc dùng thuốc, nhiều món ăn cũng có tác dụng hỗ trợ điều trị bệnh rất hiệu quả. Xin giới thiệu để bạn đọc tham khảo áp dụng.

Canh cá diếc nấu rau cần: cá diếc 1 con khoảng 500g, rau cần 100g, gia vị mắm muối vừa đủ. Cá diếc làm sạch bỏ ruột, mang, rán vàng, đổ nước nóng vào đun chín, nêm gia vị. Rau cần rửa sạch cắt ngắn cho vào nồi canh cá, sôi lại là được. Ăn trong bữa cơm. Công dụng: cá diếc ngon bổ, điều hòa ngũ tạng, cân bằng âm dương. Rau cần tính lưu lợi, chống mỡ máu, xơ vữa mạch, giảm huyết áp, nhuận trường. Những người tăng huyết áp, viêm gan xơ gan, đau tức hạ sườn, da vàng tiểu đỏ, đầy trướng bụng dùng món này rất thích hợp.

Canh bò công anh, xương sườn lợn: xương sườn lợn 200g, lá bò công anh 70g, gia vị vừa đủ. Xương sườn lợn rửa sạch chặt ra từng khúc, cho nước hầm chín

nhừ, nêm gia vị vừa ăn, cho lá bồ công anh rửa sạch thái ngấn vào, canh sôi đều một lát là được. Ăn trong bữa cơm. Công dụng: bồ công anh thanh nhiệt tiêu độc, giải uất, cải thiện chức năng gan mật, chống tích tụ lipid. Dùng thường xuyên có tác dụng tiêu độc, nhuận gan, lợi mật...

Canh đậu xanh, rau má, cà rốt: đậu xanh 50g, củ cà rốt 60g, rau má tươi 70g, gia vị vừa đủ. Đậu xanh xay vỡ, cà rốt thái miếng quân cờ, rau má rửa sạch thái ngấn. Đậu xanh và cà rốt cho vào nồi, đổ nước nấu thành canh. Khi canh chín nhừ, cho rau má vào một lát là được. Nêm gia vị ăn cùng với cơm trong ngày. Công dụng: rau má bổ gan nhuận gan, thanh nhiệt tiêu độc. Đậu xanh mát gan, bổ âm, thanh can hỏa, chống tích tụ lipid. Món này thích hợp cho người viêm gan xơ gan, gan nhiễm mỡ.

Muróp đắng xào gan gà: Muróp đắng 1 quả khoảng 150g, gan gà 70g, gia vị và rau thơm vừa đủ. Muróp đắng rửa sạch bỏ ruột, thái lát mỏng. Gan gà thái lát. Bắc nồi lên bếp, phi hành mỡ cho thơm, cho gan gà và muróp đắng xào chín, cho gia vị, rau thơm. Ăn trong bữa cơm. Công dụng: gan gà ổn định và điều hòa chức năng gan mật. Muróp đắng thanh nhiệt, thanh thấp giải độc, nhuận gan ninh phế, hòa can, chống tích tụ lipid, chống viêm chống dị ứng, tăng tiết dịch mật; muróp đắng còn chứa nhiều vitamin A và C làm giảm mỡ máu, chống xơ vữa, bền vững thành mạch. Món này thích hợp cho người gan nhiễm mỡ, xơ vữa động mạch, ăn uống chậm tiêu, sỏi và viêm nhiễm đường tiết niệu.

26. Hoàng kỳ - Thuốc bổ khí thăng dương. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống.- Số 11.- Ngày 20/01/2019.- Tr. 13

Hoàng kỳ là rễ phơi hay sấy khô của một số cây hoàng kỳ. Theo Đông y, hoàng kỳ vị ngọt, tính ôn; vào kinh tỳ và phế. Tác dụng bổ khí, cố biểu, giải độc, sinh cơ và lợi niệu. Trị lao quỵện nội thương, khí hư, huyết hư, tiêu chảy, lỏng lỵ; sa trực tràng, sa dạ dày, sa tử cung, băng lậu, khí hư, bạch đới.

Hoàng kỳ được dùng làm thuốc trong các trường hợp:

Bổ khí thăng dương:

Bài 1: đảng sâm, hoàng kỳ, đương quy, bạch truật mỗi vị 12g; sài hồ 6g, trần bì 6g, thăng ma 4g, cam thảo 4g. Sắc uống. Trị khí hư dẫn đến nhức đầu, mất sức, ngại nói năng, ăn ít, băng lậu, lòi dom, sa dạ con...



Cây hoàng kỳ

Bài 2: hoàng kỳ 9g, chích thảo 5g, nhân sâm 5g, thương truật 5g, thăng ma 3g, sài hồ 3g, quất bì 2g, hoàng bá 2g. Sắc uống. Tác dụng ích khí thăng dương, điều trung tả hỏa. Chữa nguyên khí bất túc, tứ chi mỏi, thân thể nặng nề hoặc đại tiện sống, đầu, mắt nóng, hoa mắt mờ mắt, tai ù đầu nhức, không muốn ăn uống; mạch trầm huyền, vô lực.

Có biểu liễm hãn (làm chắc ngoài biểu, thu giữ mồ hôi):

Bài 1 - Ngọc bình phong tán: hoàng kỳ 24g, bạch truật 8g, phòng phong 8g. Tán bột uống. Trị ra mồ hôi do cơ thể suy nhược, ngoài biểu hư nhược không chắc chắn.

Bài 2 - Hoàng kỳ kiện trung thang: hoàng kỳ 8g, thược dược 6g, quế chi 3g, cam thảo 3g, sinh khương 6g, đại táo 8g. Sắc uống. Chữa cơ thể suy nhược, ra nhiều mồ hôi

Ích khí sinh huyết:

Bài 1: hoàng kỳ 63g, đương quy 8g. Sắc xong, thêm ít nước tiểu trẻ em khỏe mạnh vào và uống. Dùng cho người huyết hư phát sốt, suy nhược sau khi mất máu nhiều.

Bài 2: nhân sâm, bạch thược, nhục quế, bạch linh mỗi vị 8g; bạch truật 10g, chích cam thảo 5g, xuyên khung 5g, xuyên quy 10g, thực địa 15g, hoàng kỳ 15g, gừng 3 lát, đại táo, 2 - 3 quả. Sắc uống hoặc tán bột làm hoàn, ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 10g, uống nóng. Tác dụng ôn bổ khí huyết. Chữa khí huyết bất túc, hư lao, ho, ăn ít, di tinh, mặt xanh bệch, chân gỏi mỏi, tứ chi lạnh.

Giải độc trừ mủ:

Bài 1: thạch tả, thiên hoa phấn, tạo giác thích, bạch truật, đương quy mỗi vị 12g; xuyên khung 6g, kim ngân hoa 16g, hoàng kỳ 16g, cam thảo 4g. Sắc nước uống. Trị lở ngứa mạn tính âm ỉ bên trong không phá ra được.

Bài 2 - Thang Tứ sảo: hoàng kỳ 20g, kim ngân hoa 20g, đương quy 16g, cam thảo 6g. Sắc uống. Trị cơ thể suy nhược, ung nhọt lâu lành.

Lợi niệu tiêu thũng: Trị các chứng tâm thận dương hư, chân tay và mặt bị phù nề, tiểu tiện ít, tim đập hồi hộp, thở ngắn.

Bài 1: hoàng kỳ, sinh khương, phòng kỷ mỗi vị 12g; bạch truật 8g, cam thảo 4g, đại táo 3 quả. Sắc uống. Trị viêm thận mạn tính, phù nề, ra mồ hôi, sợ gió.

Bài 2: hoàng kỳ 20 - 63g. Sắc uống. Trị viêm thận mạn tính, nước tiểu có albumin, phù nề.

Kiêng kỵ: người có thực chứng, nhiệt chứng và âm hư hoả vượng đều không được dùng.

27. Bài thuốc hỗ trợ trị bệnh tay - chân - miệng. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống.- Số 12.- Ngày 21/01/2019 .- Tr. 8

Phương pháp chữa theo từng giai đoạn

Khi phát sốt, sợ lạnh, nhiệt nhiều hàn ít, cuồng họng đau, nhức đầu, lồng ngực đầy tức buồn bực, nôn ọe, hơi thở nóng và hôi, đại tiểu tiện ít và bí, mình mọc ban chẩn, miệng khát muốn uống nước. Dùng các bài sau:

Bài 1 - Gia vị Ngân kiều tán: ngân hoa, thạch cao, liên kiều mỗi vị 40g; đại hoàng 12g, cam thảo 20g, đậu sị 20g; trúc diệp 16g, kinh giới 16g; ngưư bàng, cúc hoa, cát cánh, bạc hà, tang diệp, tri mẫu, hoạt thạch mỗi vị 24g. Các vị sấy khô, tán bột. Mỗi lần uống 24g, đun lô căn làm thang. Bệnh nặng cách 2 giờ uống 1 lần; bệnh nhẹ cách 3 giờ uống 1 lần. Trẻ em tùy tuổi giảm liều. Có thể gia giảm liều lượng để chuyển thành thuốc thang.

Bài 2 - Thanh ôn bại độc gia giảm: sinh thạch cao 30g (sắc trước), hoàng liên 8g, tiên trúc diệp 8g, sinh địa 10g, chi tử 10g, đan bì 10g, sừng trâu 20g, cát cánh 6g, huyền sâm 12g, cam thảo 5g. Sắc uống.

Bài 3 - Thanh dinh thang: huyền sâm 20g, sừng trâu 20g, sinh địa 24g, tiên trúc diệp 12g, mạch môn 12g, đơn sâm 16g, kim ngân hoa 16g, liên kiều 16g,

hoàng liên 4g. Sắc uống. Trị bệnh nhiệt làm tổn thương phần âm, tim hồi hộp, miệng khát.

Nếu để lâu không chữa, nhiệt độ tăng nhiều, phế, vị sẽ bị tổn thương, cuống họng lở nát, đau đớn khó nuốt được nước, hơi thở ra nóng và có mùi khó chịu, đại tiểu tiện bí, tinh thần mê man, nói năng lảm nhảm. *Dùng bài Hóa ban thang*: thạch cao 40g, tri mẫu 16g, cam thảo 12g, huyền sâm 12g, sừng trâu 15 - 20g, ngạnh mễ 20g. Sắc uống. Trẻ em tùy tuổi giảm liều lượng.

Thuốc dùng ngoài: bài Tích loại tán: tượng nha tiết 0,12g; thanh đại 0,16g; bích tiền (trứng nhện) 20 cái; ngư hoàng 0,02g; trần châu 0,2g; mai phiến 0,012g; chỉ xác 0,02g. Tán bột thật mịn, để trong lọ kín. Mỗi lần dùng 0,05g; lấy tăm bông chấm thuốc hoặc thổi vào nơi đau trong cổ họng.

28. Dược thiện cho trẻ viêm đường tiết niệu. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống.- Số 12.- Ngày 21/01/2019 .- Tr. 8

Viêm đường tiết niệu rất hay gặp ở trẻ em. Ngoài việc dùng thuốc theo chỉ định của bác sĩ, nên kết hợp cho trẻ ăn, uống các món thanh mát, giúp bài tiết nước tiểu tốt hơn.

1. *Nước rau dền cơm*: rau dền cơm 50g, lá mã đề 30g, cam thảo đất 10g. Cả 3 thứ giã nhỏ, lọc bằng nước đun sôi để nguội, lấy 100ml nước đặc chia 2 lần uống trong ngày, uống liền 3 ngày.

2. *Nước rau má*: rau má 50g, mía đỏ 100g. Rau má nhặt kỹ, rửa sạch xay nhỏ, ép lấy nước đặc. Mía đỏ ép lấy nước, cho vào nước rau má khuấy đều, chia 2 lần uống trong ngày. Uống liền 2 ngày.

Hoặc rau má nhặt rửa sạch, mía đỏ rửa sạch, chẻ thành miếng nhỏ. Tất cả cho vào nồi, thêm 250ml nước đun sôi kỹ, chắt lấy 150ml nước đặc, chia 3 lần uống trong ngày. Uống liền 3 ngày.

3. *Nước râu ngô*: râu ngô 30g, lá mã đề 20g, đường trắng 10g. Râu ngô, lá mã đề rửa sạch, cho vào nồi, đổ 250ml nước đun sôi kỹ, chắt lấy 150ml nước đặc, thêm đường, khuấy đều, chia 3 lần uống trong ngày lúc đói. Uống liền 3 ngày.

4. *Nước dứa*: dứa gần chín 1 quả, đường phèn 10g. Dứa nướng trên lửa 1 - 2 phút, lau sạch, ép lấy nước, cho đường phèn vào khuấy đều, chia 3 lần uống trong ngày. Uống liền 3 ngày.

5. *Cháo chim sẻ*: chim sẻ 3 con, gạo 50g, hành tươi, bột gia vị vừa đủ. Chim sẻ làm sạch, bỏ nội tạng, ướp bột gia vị 30 phút. Hành rửa sạch thái nhỏ. Gạo vo sạch, cho vào nồi thêm nước nấu cháo, cháo gần chín cho chim sẻ vào ninh nhừ, cho hành. Chia 2 lần ăn trong ngày. Ăn liền 3 ngày.

6. *Cháo thịt rùa*: thịt rùa 100g, thịt chó 50g, bột gạo tẻ 100g, bột gia vị vừa đủ. Thịt rùa làm sạch ướp bột gia vị, cho vào nồi thêm nước ninh nhừ. Thịt chó rửa sạch băm nhỏ ướp bột gia vị xào chín. Khi thịt rùa nhừ cho thịt chó, bột gạo vào khuấy đều, đun tiếp đến khi cháo chín. Chia 2 lần ăn trong ngày. Ăn liền 3 ngày.

29. Bài thuốc đẩy lui bệnh, bồi bổ sức khỏe trong mùa xuân. TRẦN XUÂN NGUYỄN // Sức khỏe và đời sống.- Số 13.- Ngày 23/01/2019 .- Tr. 8

Thuốc nam phòng trị ngoại cảm nhiễm trùng trong mùa xuân

Bài 1: Kim ngân hoa 10g, liên kiều 10g, tang diệp 10g, cúc hoa 10g, bạc hà 6g, kinh giới 6g, cát cánh 6g, lá tre 8g, xạ can 6g, cam thảo 4g. Sắc uống. Công dụng: trị cảm cúm, viêm đường hô hấp trên, họng khô, chảy nước mũi.

Bài 2: Tang diệp 12g, cúc hoa 8g, trúc diệp 20g, bạc hà 3g, cam thảo 4g. Sắc uống thay nước trong ngày, uống ấm. Công dụng: giải trừ và phòng ngừa cảm mạo.

Bài 3: Tía tô 12g, kinh giới 8g, hoắc hương 10g, vỏ quýt 12g, củ gấu 12g, bán hạ chế 8g, cát cánh 8g, hạnh nhân 8g, cam thảo 6g, sinh khương 4g. Sắc uống. Công dụng: giải cảm, hóa đờm, trị ho, trướng bụng, buồn nôn.

Món ăn bài thuốc bổ dưỡng, trị suy nhược thần kinh, tăng cường sức khỏe

Bài 1: Đương quy 15g, hoàng kỳ 30g, đảng sâm 20g, thịt dê 300 g, rượu gạo 15g, gừng tươi 6g, gia vị vừa đủ. Thịt dê rửa sạch, thái miếng. Đương quy, hoàng kỳ, đảng sâm rửa sạch thái lát cho vào túi vải buộc chặt miệng, cho vào nồi thịt dê cùng với rượu, gừng, gia vị với lượng nước xâm xấp vừa phải, hầm nhừ, bỏ túi vải ra là dùng được. Ăn nóng, lúc đói. Công dụng: Kiện tỳ ích khí, dưỡng huyết an thần.

Bài 2: Chim sẻ 2 con, thiên ma 20g, hồng táo 4 quả. Thiên ma rửa sạch thái mỏng, chim sẻ làm sạch, bỏ nội tạng, chân. Tất cả cho vào bát, chế vừa nước rồi hấp cách thủy, thêm gia vị, ăn nóng. Công dụng: Bình can, chỉ huyễn vựng (làm hết đau đầu, chóng mặt).

Bài 3: Bạch chỉ 10g, bạch linh 30g, trần bì 8g, bán hạ chế 12g, ý dĩ 50g. Sắc bạch chỉ, bạch linh, trần bì và bán hạ trong nửa giờ rồi bỏ bã lấy nước ninh với ý dĩ thành cháo, chế thêm gia vị, chia ăn vài lần trong ngày. Công dụng: khứ phong hóa đàm, giáng trọc chỉ thống.

Bài 4: Mạch môn đông 12g, sâm cao ly 3g, cam thảo 3g, hồng táo 3 quả, gạo nếp 80g. Các vị thuốc sắc lấy nước, gạo nếp ngâm qua cho vào nồi cùng với nước thuốc, nấu thành cháo. Có thể thêm chút mật ong, ăn cả mạch môn đông và hồng táo, chia ăn vài lần trong ngày. Công dụng: ích khí, dưỡng âm, điều bổ tâm thận.

Bài 5: Thịt gà ác 150g, nhân sâm 10g, nhung hươu 3g. Thịt gà rửa sạch chặt miếng, nhân sâm tán, nhung hươu cho vào nồi hầm nhừ, thêm gia vị, chia ăn trong ngày. Công dụng: bổ khí huyết, cường tráng ích tinh.

30. Trà dược trị bệnh mạn tính. THANH HÀ// Sức khỏe và đời sống .- Số 13.- Ngày 23/01/2019 .- Tr. 8

Mỗi loại trà đều có một công dụng nhất định. Trà xanh rất giàu chất chống oxy hóa, uống trà xanh có công dụng loại bỏ lượng cholesterol xấu trong cơ thể. Trà bạc hà chống viêm, có tác dụng thông mũi. Trà gừng tốt cho đường tiêu hóa. Trà tâm ma có tác dụng chữa bệnh dị ứng theo mùa. Trà hoa cúc giúp ngủ ngon. Trà hoa bồ công anh trị viêm gan, vàng da. Trà quế chi cam thảo rất tốt cho người lao động ngoài trời vào mùa đông; Trà thủ ô đan sâm có lợi cho người bị thiếu năng mạch vành, tăng huyết áp...

Trà hoàng kỳ đại táo, sinh khương: Hoàng kỳ sao 10g, đại táo 3g bỏ hạt, gừng tươi 2 lát. Các vị nghiền vụn hãm với nước sôi trong bình kín. Có công dụng ích khí phù chính, rất tốt cho người làm việc trong thời tiết gió rét, băng giá phòng ngừa cảm mạo.

Trà quế chi cam thảo: Quế chi 10g, cam thảo sống 5g nghiền vụn, hãm với nước sôi trong bình kín. Công dụng ôn bổ tâm dương, hòa dinh ích khí, tốt cho những người lao động ngoài trời giá lạnh hoặc công nhân nhà máy thực phẩm đông lạnh. Những người có chứng nhiệt không nên dùng.

Trà ngũ vị táo nhân kỷ tử: Ngũ vị tử 6g, kỷ tử 6g, toan táo nhân sao đen 6g. Các vị nghiền vụn hãm với nước sôi trong bình kín. Có công dụng định tâm an thần, kiện não ích trí, tốt cho những người lao động trí óc thần kinh căng thẳng.

Trà nhân sâm: Nhân sâm thái phiến, mỗi ngày dùng 3-9g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 10 phút thì dùng được. Công dụng bổ khí, hồi phục thể lực sau lao động mệt nhọc. Người bị tăng huyết áp không nên dùng.

Trà nhân sâm đại táo: Nhân sâm 5g thái phiến, đại táo 10 quả bỏ hạt, hãm với nước sôi trong bình kín. Công dụng bổ khí sinh huyết.

Trà nhân sâm hạt sen: Nhân sâm 6g thái phiến, hạt sen 10g đập vụn ngâm trong nước 30 phút, cho thêm ít đường phèn rồi hấp cách thủy 30-50 phút thì dùng được. Công dụng bổ ích tỳ phế, cường tráng thân thể.

Trà thủ ô đan sâm: Hà thủ ô chế 25g, đan sâm 25g, mật ong vừa đủ. Các vị tán vụn hãm với nước sôi trong bình kín dùng uống trong ngày. Công dụng ích thận bổ can, hoạt huyết hóa ứ, tốt cho những người bị thiếu năng mạch vành, tăng huyết áp. Người có huyết áp thấp không nên dùng.

Trà ba kích đỗ trọng ngưu tất: Ba kích 20g, ngưu tất 15g, đỗ trọng 20g, ngũ vị tử 9g. Các vị nghiền vụn hãm với nước sôi trong bình kín dùng uống thay trà trong ngày. Công dụng ôn bổ thận can, làm mạnh gân cốt, dùng rất tốt cho những người lao động cơ bắp phải bê vác, vận động cột sống.

31. Phương dược bổ thận cường dương. PHẠM ĐỨC DƯƠNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 13.- Ngày 23/01/2019 .- Tr. 8

Những vật phẩm điển hình được xem là bổ thận, hưng dương, tăng cường sức khỏe tình dục đã được sử sách ghi nhận cách đây hàng ngàn năm. Cụ thể có thể kể đến như sau:

Thuộc loài thực vật

Dâm dương hoắc vị cay, đắng, tính ấm, có tác dụng bổ can, thận, trợ dương, mạnh gân xương, ích tinh, trừ thấp, chuyên trị liệt dương, di tinh, lưng gối đau mỏi.

Tốt nhất có thể dùng dâm dương hoắc sao tẩm với mỡ dê. Mỡ dê 250g thái nhỏ, rán chảy, vớt bỏ tóp rồi cho 1kg dâm dương hoắc đã thái nhỏ vào, đảo đều cho thấm hết mỡ. Sau khi sao thì ngâm với 10-12 lít rượu. Sau 5-7 ngày là có thể dùng được. Ngày uống hai lần, mỗi lần từ 15-20ml.

Thuộc loài động vật có vú

Dê: Các bộ phận của dê đều có thể sử dụng làm thuốc. Tinh hoàn dê (ngọc dương) có tác dụng trị thận suy, liệt dương, hoạt tinh, dùng để nấu cháo ăn hoặc ngâm rượu. Dạ dày dê chữa tiêu hóa kém, buồn nôn sau bữa ăn (người đau dạ dày và loét tá tràng không nên dùng món này). Gan dê (dương can) nấu chín điều trị những trường hợp mờ mắt sau khi ốm dậy. Tiết dê pha với rượu chữa bổ huyết, đau đầu, chóng mặt, đau lưng. Các món ăn chế biến từ thận dê có tác dụng trị suy nhược, lãng tai, đở mồ hôi. Có thể dùng bài: Thận dê luộc chín, sấy khô, tán mịn, uống mỗi ngày 1-2 thìa cà phê.

Dâm dương hoắc



Thuộc loài bò sát

Tắc kè vị mặn, tính ấm bổ âm huyết, cường dương, bổ thận, ích tinh, dùng trị các bệnh hen suyễn lâu ngày, hư lao, ho ra máu, các chứng lưng đau, gối mỏi, tai ù, sinh lý kém, liệt dương, di tinh, phụ nữ kinh nguyệt không đều, các trường hợp suy nhược thần kinh, lao động trí óc căng thẳng, sức khỏe yếu, mệt mỏi. Liều dùng 3 - 5g bột.

Người liệt dương dùng 1 cặp (con đực và con cái). Chế biến bằng cách nhúng nước sôi, hoặc dùng rượu làm sạch lông, vẩy, bỏ ruột, bỏ đầu (chặt từ sau hai u mắt) và bàn chân, tẩm rượu nướng vàng hoặc sấy khô ngâm với rượu. Ngày uống 10-15ml.

Thuộc loài chim

Chim sẻ: tính ấm, vị ngọt, có tác dụng tráng dương, ích tinh... điều trị một số chứng bệnh như liệt dương, xuất tinh sớm, ho kéo dài.

Bài thuốc bổ thận tráng dương: Chim sẻ 5 con, chim bồ câu non 1 con, đậu đen 120g, muối rang 4g, mật ong vừa đủ. Thịt chim sấy khô, nướng vàng, tán bột, đậu đen sao tòn tính, tán nhỏ. Các thứ trên trộn đều với muối, luyện với mật ong làm thành viên bằng hạt ngô, uống ngày 2 lần, mỗi lần 15 viên với nước ấm. Bài

thuốc này cũng có tác dụng với những người bị thiếu máu, hoa mắt, chóng mặt, choáng váng. Hoặc dùng bài: Chim sẻ làm sạch, luộc chín, ăn nóng.

Chữa xuất tinh sớm: Chim sẻ 2 con, dây tơ hồng 10g, câu kỷ tử 10g. Chim sẻ làm sạch, bỏ ruột, chặt miếng hầm mềm cùng dây tơ hồng, câu kỷ tử. Ăn cái, uống nước.

Thuộc loài thủy sản

Tôm là loài háu ăn, giao phối khỏe có tác dụng bổ thận, kiện vị, hưng dương. Tôm đồng cùng với tắc kè, hôi hương, hồ tiêu sấy khô, tán thành bột dùng chữa yếu sinh lý, liệt dương, mộng tinh, xuất tinh sớm.

Dùng phổ biến là món ăn, bài thuốc như sau: Tôm đồng 50g, lá hẹ 20g, quả ớt ngọt 30g. Tất cả thái nhỏ xào chín, thêm ít rượu và gia vị, ăn trong ngày.

Hoặc dùng bài: Tôm đồng 50g, hạt hẹ 15g, gạo 200g. Vo gạo sạch, đổ nước nấu thành cháo. Cho thịt tôm và hạt hẹ đã giã nhỏ, tiếp tục nấu cho chín. Thêm gia vị, ăn nóng.

32. Da lợn - Từ thực phẩm đến vị thuốc chữa bệnh. NGUYỄN HƯNG - L.T// Sức khỏe và đời sống.- Số 13.- Ngày 23/01/2019 .- Tr. 13

Da lợn là món ăn dân dã, dễ kiếm. Ngoài giá trị dinh dưỡng, da lợn còn là vị thuốc chữa bệnh và làm đẹp... mà ít ai ngờ tới.

Trị thương hàn nóng sốt, đau trong, bụng đầy tức, người cảm thấy bứt rứt khó chịu: Đu đủ xanh còn non hạt bên trong còn trắng, gọt vỏ bỏ ruột, chẻ làm tư, rửa sạch để ráo. Da heo cạo lông rửa sạch, cắt miếng vuông vừa ăn. Ninh da heo khoảng 1 tiếng đồng hồ cho nhừ rồi bỏ đu đủ vào nấu tiếp, khi nào thấy hai thứ chín mềm, nêm gia vị vừa ăn. Tuần ăn 3 lần, ăn 3 tuần, khi nào thấy bệnh đỡ thì ngừng ăn.

Trị sưng họng, khô môi: Bì lợn 60g cạo sạch, hơ trên bếp than cho chín phồng, đem nấu thành cao lỏng, thêm bột gạo rang và mật nấu thành cao. Ăn khi đói, mỗi lần 1 thìa, ngày 3-4 lần. Món này tốt cho người bị khô rát da, bong da mặt, mặt nhiều nếp nhăn, đau sưng họng, môi khô họng khát, nóng sốt sau bệnh viêm nhiễm dài ngày, táo bón kết lỵ.

Trị xuất huyết da, chấu máu chân răng: Bì lợn tươi 300g, đại táo 150g, đường phèn liều lượng thích hợp. Bì lợn làm sạch thái lát dài, thêm nước nấu canh, khi bì lợn đã chín nhừ, cho thêm đại táo (đã tách bỏ hạt), tiếp tục nấu cho chín nhuyễn; cho tiếp đường phèn khuấy đều, để nguội. Chia ăn vào các bữa phụ điểm tâm thường ngày. Món này có tác dụng bổ khí sinh huyết, thích hợp cho người bị xuất huyết dưới da, chảy máu chân răng...

Ngoài ra, canh bóng bì nấu với nấm hương, thịt nạc, đậu Hà Lan... là món ăn tổng hợp đầy đủ chất dinh dưỡng nên có tính bổ dưỡng cao; rất tốt cho người già suy nhược và sản phụ.

33. Cây chùm ngây làm thuốc. NGUYỄN THỊ HỒNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 14.- Ngày 25/01/2019 .- Tr. 15

Dược thiện từ lá cây chùm ngây có tính kích thích tiêu hóa, lợi tiểu. Rễ là một bộ phận được sử dụng làm thuốc ở nhiều nước.

Bài thuốc kinh nghiệm

Trị tăng cholesterol, tăng lipid máu, tăng triglycerit. Làm giảm axit uric, ngăn ngừa sỏi oxalat: rễ chùm ngây tươi 100g (30g khô) rửa sạch, nấu với 1 lít nước sôi 15 phút. Uống thay trà trong ngày.



Lá chùm ngây giúp ổn định huyết áp và đường huyết, bảo vệ gan.

Giúp ổn định huyết áp và đường huyết, bảo vệ gan, trị suy nhược: Lá chùm ngây non 150g rửa sạch, giã nát, thêm 300ml nước sạch, lọc lấy nước cốt (hoặc dùng máy xay sinh tố) thêm mật ong, trộn đều, chia uống 3 lần trong ngày.

Trị u xơ tiền liệt tuyến: Rễ chùm ngây tươi 100g (khô 30g), lá trinh nữ hoàng cung tươi 80g (khô 20g). Nấu với 2 lít nước còn lại 500ml. Chia làm 3 lần, uống trong ngày.

Hoặc dùng bài: Chùm ngây tươi đã có hột già. Lấy hột già nát quấy đều 5 phút với 3 lít nước. Để lắng 2 giờ thì có nước trong dùng được.

Thuốc ngừa thai của dân tộc Raglay: cứ 5 ngày thì dùng 2 nắm rễ cây chùm ngây còn tươi (150g) rửa sạch băm nhỏ nấu với 2 lít nước còn nửa lít thuốc chia uống 2 lần trong ngày.

Món ăn bài thuốc

Các món canh: Lá chùm ngây non rửa sạch, cắt nhỏ, nấu canh với tôm, cá, thịt nạc... nêm gia vị vừa đủ, rau chín tới.

Trộn dầu giấm: Lá chùm ngây non và đọt non vừa đủ dùng, rửa sạch. Có thể thêm cà chua bi và hành tây trộn với dầu giấm, gia vị, tiêu, đường.

Lưu ý: Phụ nữ có thai không được dùng cây chùm ngây.

34. Điều trị chắp lẹo. NGUYỄN THỊ NGỌC LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 14.- Ngày 25/01/2019 .- Tr. 15

Theo y học cổ truyền, chắp, lẹo có tên gọi là “Thâu châm”, “Châm nhãn”, “Thỏ âm”, “Thỏ dương”, “Nhãn đơn”... Mỗi vùng miền có một cách gọi khác nhau nhưng xét dưới góc độ khoa học thì đều có nghĩa bị chắp, lẹo thì khi ngồi nấu cơm dùng cây đũa cả hơ nóng áp vào mi mắt nơi sưng đau và phải bí mật không cho ai biết.

Một cách điều trị độc đáo khác mà quý cụ lang bà mế thường hay dùng, đó là cách chích lễ huyết thâu châm hoặc huyết phé du để điều trị chắp, lẹo.

Thích huyết huyết thâu châm (Chích lễ nặn máu huyết thâu châm)

Người bệnh ngồi ngay lưng, vắt tay ngược với bên mắt bệnh (mắt trái bệnh thì vắt tay phải) qua vai bên kia, khuỷu tay sát vào cằm, các ngón tay ép sát vào nhau, đưa hết sức ra sau lưng, đầu ngón tay giữa chạm vào cột sống ở chỗ nào thì đó là huyết để châm (khoảng đốt sống lưng 3-6). Thầy thuốc dùng tay vuốt dọc vai gáy lưng tới điểm để châm, đến khi da đỏ ửng, sát trùng rồi dùng kim to chích nông nặn máu.

Thích huyết huyết phé du

Từ đốt sống lưng thứ 3 đo ngang ra hai bên, mỗi bên 1,5 thốn. Đó là huyết Phé du, sát trùng rồi dùng kim chích nặn máu huyết bên bệnh

Điều trị chấp lệo bằng phương pháp châm cứu

Theo y học cổ truyền “kinh lạc sở quá chủ trị sở cập” (kinh lạc đi qua đâu thì trị bệnh ở đó) hay “tuần kinh thủ huyết” (theo kinh mà lấy huyết), kinh Bàng quang có đường đi liên hệ với mắt, huyết Phế du lại thuộc kinh Bàng quang nên có thể điều trị được bệnh ở mắt. Ngoài ra theo thuyết Lục kinh, Bàng quang kinh còn gọi là Thái dương kinh là kinh đầu tiên chống đỡ với ngoại tà; và theo thuyết Tạng phủ, Phế chủ bì phu ứng với bệnh da ở mi mắt, cũng là tạng có phản ứng với ngoại tà trước tiên. Một số trường hợp bệnh nhân bị chấp, lệo có tăng cảm giác đau hoặc thay đổi màu da tại vùng huyết này (được gọi là “A thị huyết”).

Điều trị: Châm tả các huyết tại chỗ: tình minh, toàn trúc, thừa khấp, dương bạch, đồng tử liêu. Huyết toàn thân: Phế du

35. Bài thuốc chữa nhức đầu do huyết ứ. TIỂU LAN// Sức khỏe và đời sống.- Số 15.- Ngày 27/01/2019 .- Tr. 13

Đau đầu do khí hư: người bệnh đau đầu lúc đau lúc không, lao động thì đau tăng, sắc mặt trắng, người mệt mỏi, đoản hơi, không muốn nói, đổ mồ hôi, sợ lạnh, miệng nhạt, lưỡi nhợt ít rêu, mạch tế vô lực. Phép chữa là ích khí thăng dương. Dùng bài thuốc:

Bài 1 - Bổ trung ích khí thang: nhân sâm 16g, hoàng kỳ 20g, bạch truật 16g, đương quy 12g, thăng ma 4-8g, sài hồ 4-8g, trần bì 8g, cam thảo 8g. Sắc uống.

Bài 2: hoàng kỳ 30g, thiên ma 10g. Sắc uống.

Bài 3: hoàng kỳ, đương quy, bạch thược mỗi vị 16g; thăng ma 8g; nhân sâm, trần bì, xuyên khung, sài hồ, mạn kinh tử mỗi vị 10g; cam thảo 6g, té tân 4g. Sắc uống. Chữa đau đầu do khí hư, biểu hiện nhức đầu về buổi sáng, buổi chiều nhẹ dần, cảm giác long óc, tinh thần mệt mỏi, yếu sức, đoản hơi, ăn uống kém, mạch hư.

Đau đầu do huyết hư: người bệnh đau đầu âm ỉ, ngồi dậy đau tăng, nằm thì giảm đau, xế trưa đau nhiều, hoa mắt chóng mặt, hồi hộp, mất ngủ hay quên, chân tay tê dại, mắt khô, lưỡi nhạt, rêu mỏng, mạch tế. Phép chữa là tư âm dưỡng huyết. Dùng bài thuốc:

Bài 1 - Tứ vật thang gia vị: xuyên khung 8g; đương quy, sinh địa, bạch thược mỗi vị 12g; mạn kinh tử, cúc hoa, hoàng cầm mỗi vị 10g. Sắc uống.

Bài 2: xuyên khung (tầm giấm sao) 16g, đương quy (tầm rượu sao) 20g, thực địa 24g, bạch thược 20g, bạch hà 12g, cúc hoa 12g. Sắc uống. Chữa đau đầu do huyết hư, biểu hiện nhức đầu âm ỉ, đau nhức từng cơn, đau tăng về đêm, ngũ tâm phiền nhiệt, hồi hộp đánh trống ngực, da trắng bệch, môi nhợt, mạch tế vi.

Đau đầu do thiên đầu thống: do nhiễm quá lạnh, khí âm hàn vượt lên trên vị trí của thanh dương, vào tới não tủy. Người bệnh biểu hiện đau đột nhiên đau nặng, đau dữ dội, đau khắp cả đầu, chân tay rét lạnh, lạnh đến khớp khuỷu tay và khớp gối, đau như gãy xương, chát lưỡi nhạt, mạch vi muộn tuyệt. Phép chữa là ôn thận tán hàn, trấn nghịch cổ thoát. Dùng bài *Hắc tích đan*: trầm hương, phụ tử, hồ lô ba, dương khởi thạch, tiểu hồi hương, phá cố chỉ, xuyên luyện tử, mộc hương, nhục đậu khấu mỗi vị 4g; nhục quế 2g, hắc tích 8g, lưu hoàng 8g. Sắc uống.

36. Rau húng phòng cảm cúm, tiêu độc. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống.- Số 15.- Ngày 27/01/2019 .- Tr. 13

Rau húng chanh

Húng chanh còn gọi rau tần dày lá, rau thơm lông. Theo Đông y, húng chanh tính âm, vị cay thơm, hơi chua, thơm mùi chanh, có tác dụng lợi phế, trừ đờm, giải cảm, tiêu độc. Thường dùng làm thuốc chữa bệnh đường hô hấp, ho, viêm họng, hen suyễn, trị ong, kiến, bọ cạp đốt.

Chữa ho, viêm họng, khản tiếng:

Húng chanh, kinh giới, tía tô, hẹ, gừng tươi mỗi thứ 8g sắc với 500ml nước, chia uống ngày 3 lần; Hoặc lá húng chanh rửa sạch, thêm chút muối, ngậm nuốt nước dần.

Chữa hen suyễn có đờm: húng chanh 10g, lá thuốc bỏng 10g, ép nước uống trước khi đi ngủ.

Chữa cảm cúm: lá tươi nấu nước xông hoặc có kết hợp vài loại lá hương thơm khác.

Chữa đau bụng: lấy vài lá húng chanh thêm chút muối, nhai nuốt nước dần. Ngày làm vài lần.

Giảm đau nhức do bị kiến độc đốt, rết, bọ cạp đốt: húng chanh 20g, muối ăn vài hạt, tất cả đem giã nhỏ hoặc nhai kỹ, nuốt nước, bã đắp vào chỗ ong đốt.

Rau húng quế

Rau húng quế còn gọi là húng chó, húng giỏi, é trắng. Theo Đông y, húng quế vị cay, nóng, thơm dịu. Tác dụng làm ra mồ hôi, giảm đau, lợi tiểu, lương huyết. Trị viêm họng, cảm cúm, dị ứng, tiêu chảy và lợi sữa.

Chữa đau đầu, ho viêm họng, bồn chồn, đau đầu chóng mặt: lá và hoa khô húng quế hãm uống như trà, ngày 2 - 3 chén.

Chữa dị ứng, mẩn ngứa: 3 - 6g hạt ngâm nước cho hạt nổi nhày, giã với 20 - 30g lá, lọc lấy nước, thêm đường uống, bã xoa chỗ ngứa. Hoặc lá húng quế khô sắc nước uống (nếu kết hợp tắm nước lá khế đun sôi để nguội càng tốt).

Chữa phụ nữ mới sinh con bị thiếu sữa: 10g lá sắc với 1.000ml nước, làm nước uống hằng ngày.

Chữa đau răng: sắc đặc lá húng quế súc miệng.

Chữa rối loạn tiêu hóa, đầy bụng, tiêu chảy: 15g cành lá tươi húng quế sắc uống.

Phòng cảm cúm, đau nhức chân tay: ăn rau húng quế hằng ngày.

37. Tây dương sâm - Thuốc dưỡng âm, thanh nhiệt. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống.- Số 15.- Ngày 27/01/2019 .- Tr. 13

Tây dương sâm còn có tên dương sâm, hoa kỳ sâm, tây sâm. Theo Đông y, tây dương sâm vị đắng hơi ngọt, tính hàn. **Vài bài thuốc có tây dương sâm**

Bổ khí dưỡng âm: tây dương sâm 8g, mạch môn 30g, a giao 15g, tri mẫu 12g, bồi mẫu 10g. Sắc uống. Công dụng dưỡng âm thanh phế hóa đờm. Trị ho khó thở, đờm ít có máu do phế thận âm hư.

Ích khí cứu thoát:

Bài 1: tây dương sâm 10g, phụ tử 8g, mẫu lệ nung 40g. Sắc uống. Trị chứng khí hư dương thoát.

Bài 2: tây dương sâm 10g, mạch môn 30g, ngọc trúc 12g, ngũ vị 3g. Sắc uống. Trị chứng khí hư âm thoát.



Tây dương sâm trà thích hợp với người âm hư phế nhiệt, đau nhức răng miệng...

Thanh nhiệt trừ phiền: Chữa sốt kéo dài do ngoại cảm hoặc bệnh nội thương lâu ngày.

Bài 1: tây dương sâm 5g, sinh hoàng kỳ 20g, sinh sơn dược 20g, thiên hoa phấn 15g. Sắc uống. Chữa chứng tiêu khát do khí âm lưỡng hư kiêm nội nhiệt.

Bài 2: tây dương sâm 8g, mạch môn 30g, ngũ vị 5g, sinh địa tươi 30g, thạch斛 tươi 30g. Sắc uống. Công dụng bổ khí dưỡng âm, sinh tân, thanh nhiệt. Chữa người mệt mỏi bứt rứt, nóng sốt, phiền khát.

Dược thiện có tây dương sâm

Gà đen hầm Tây dương sâm: gà đen 1 con làm sạch bỏ ruột, tây dương sâm 12g, gia vị vừa đủ. Cho tây dương sâm vào bụng gà, cho vào nồi thêm nước lượng thích hợp, bung như hoặc hầm cách thủy, thêm gia vị, ăn trong bữa. Món này rất tốt cho người già yếu suy nhược và thời kỳ bình phục sau các bệnh truyền nhiễm, nhiễm trùng có sốt dài ngày, cơ thể suy kiệt.

Tây dương sâm hầm long nhãn: tây dương sâm 6g, long nhãn 24g, chung hoặc hầm với lượng nước thích hợp, ăn rải rác trong ngày. Dùng cho người bị táo bón, trĩ xuất huyết đau rát hậu môn, thể trạng suy nhược.

Tây dương sâm trà: tây dương sâm 1 - 2g, thái lát mỏng, hầm uống thay trà. Thích hợp cho người âm hư phát nhiệt, phế hư cửu khái, miệng khô họng khát, đau nhức răng miệng.

38. Dược thiện trị chứng lãnh cảm ở phụ nữ. ĐÀO MINH// Sức khỏe và đời sống.- Số 15.- Ngày 27/01/2019.- Tr. 7

Bài 1: Tôm nõn 15g, hải mã (cá ngựa) 10g, gà non 1 con (nặng chừng 500g).

Gà làm thịt, bỏ nội tạng, rửa sạch; tôm nõn và hải mã ngâm nước ấm trong 10 phút rồi cho vào trong bụng gà; đặt con gà vào 1 chiếc bát lớn, chế đủ gia vị rồi đem hầm cách thủy cho chín như, chia ăn trong 2 ngày, cứ 3 đến 5 ngày ăn 1 con, 5 con là 1 liệu trình.

Công dụng: Ôn bổ thận dương, dưỡng huyết điền tinh, cải thiện khả năng tình dục.

Bài 2: Tôm nõn 15g, trứng chim sẻ 10 quả, kỷ tử 10g, gạo tẻ 100g.

Ninh gạo tẻ với tôm nõn và kỷ tử thành cháo rồi đập trứng chim sẻ vào, chế thêm hành, gừng tươi và gia vị vừa đủ, ăn nóng, mỗi ngày 1 lần, 15 ngày là 1 liệu trình.

Công dụng: Bổ ích can thận, cải thiện ham muốn tình dục.

Bài 3: Rau hẹ 200g, tôm he 50g, thịt gà 50g.

Rau hẹ rửa sạch, cắt khúc; thịt gà thái chỉ, tất cả đem xào với dầu thực vật, chế thêm gia vị, ăn nóng, mỗi ngày 1 lần, 15 ngày là 1 liệu trình.

Công dụng: Ôn bổ thận dương, thúc đẩy công năng tính dục.

Bài 4: Hoài sơn 50g, cá hoa vàng (hoàng ngư) 50g, tôm nõn 50g, trứng gà 1 quả.

Xào riêng hoài sơn, cá hoa vàng và tôm nõn với dầu thực vật cho chín rồi đổ chung vào chảo, đun to lửa, đập trứng đảo đều, chế đủ gia vị cho chín, ăn nóng, mỗi ngày 1 lần, 7 ngày là 1 liệu trình.

Công dụng: Bổ khí dưỡng huyết, kiện tỳ bổ thận, nâng cao khả năng tình dục.

Bài 5: Đương quy 15g, kỷ tử 20g, hoàng tinh 15g, gừng tươi 20g, thịt dê 100g.

Thịt dê rửa sạch, thái miếng; các vị thuốc cho vào túi vải buộc kín miệng rồi đem hầm với thịt dê cho thật nhừ, chế đủ gia vị, ăn nóng mỗi ngày 1 lần, 7 ngày là 1 liệu trình, có thể dùng liên tục 2 đến 3 liệu trình.

Công dụng: Ích khí dưỡng huyết, ôn trung bổ dương, tăng cường ham muốn tình dục.

39. Đánh gió - Phương pháp trị bệnh độc đáo. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống.- Số 16.- Ngày 28/01/2019 .- Tr. 8

Đánh gió ở lưng

Chủ yếu dùng hai bàn tay. Gồm 5 động tác.

1. Thấm nước gừng ở 5 đầu ngón tay hoặc cả lòng bàn tay xoa nhẹ khắp lưng rồi mạnh dần làm ấm lưng.
2. Vuốt hai bên xương sống từ gáy xuống thắt lưng rồi từ xương sống qua hai bên dọc kẽ sườn. Tiếp theo dùng lát gừng tươi đánh hai bên xương sống và kẽ sườn làm mặt da đỏ ửng lên, bệnh nhân thấy ấm lưng dễ chịu là tốt.
3. Cuộn da và bóp vai: cuộn từ dưới lên, từ ở giữa, ở hai bên lên đến vai, dùng hai bàn tay bóp nhẹ, vừa, mạnh sức chịu đựng của bệnh nhân. Tác dụng làm bắp thịt giãn ra, ấm lưng, giải độc, bớt đau nhức.
4. Day bắp thịt hai bên xương sống: các ngón tay thẳng lên, dùng xương cổ tay của lòng bàn tay ấn nhẹ, day day bắp thịt, day vòng tròn xoắn ốc, liên hoàn đi từ dưới lên vai. Tác dụng: làm giãn bắp thịt, giãn cơ, giảm đau nhức.
5. Bấm bấm dọc xương sống, thắt lưng: hai bàn tay áp vào nhau, bấm bấm nhẹ đều khắp lưng. Tác dụng làm giãn gân cốt, kích thích thần kinh tăng sức đề kháng cơ thể chống bệnh tật.
6. Kết thúc, trở lại động tác 1 xoa khắp lưng để thư giãn cơ thể.

Bắt gió, day bấm huyết ở đầu

Làm theo 6 bước.

1. Quanh trán: xoa, miết từ trán sang thái dương, day huyết thái dương, ấn đường.
2. Quanh vành tai: vuốt trước và sau vành tai, các chỗ lõm lỗ tai, kéo tai lên xuống trước sau, xòe hai ngón tay thứ 2 và 3, xoa xát trước và sau chân vành tai. Day bấm các huyết: ế phong, thính cung, giác tôn, an miên, ế minh.
3. Quanh mắt: miết, vuốt xung quanh hố mắt, hai bên sống mũi. Day bấm huyết toàn trúc, đồng tử liêu, tình minh.
4. Quanh miệng: dùng ngón trỏ xoa xát vòng quanh miệng xuống hàm dưới. Day bấm huyết: nhân trung, đại nghinh, thừa tương.
5. Sau gáy: day huyết phong trì, phong phủ, vuốt cổ, bả vai.
6. Đỉnh đầu: day bấm bách hội, từ thần thông, thượng tinh. Cuối cùng chải da đầu, ép hai bên lỗ tai, xoa mũi, day nhẹ ấn đường. Mỗi động tác làm 5 - 7 lần.

40. Thận lợn bổ thận, tráng dương. PHÓ THUẦN HƯƠNG// Sức khỏe và đời sống.- Số 16.- Ngày 28/01/2019 .- Tr. 8

Theo Đông y, thận (bò dục, cật) nói chung (heo, bò, dê...) vị mặn, tính lạnh không độc, đều có công hiệu bổ thận, ích tinh, tráng dương chữa thận hư suy yếu tinh dục, di mộng tinh và các bệnh thuộc thận như về xương khớp đau mỏi, tai ù, nặng tai... mờ hôi trộm, lão suy. Sau đây là 10 món ăn thuốc từ thận lợn:

1. *Bò dục xào đỗ trọng*: bò dục 2 quả, đỗ trọng 10g, đào nhân 30g, gừng 15g, mộc nhĩ 30g, hành 20g, rượu 20g, dầu ăn 50g. Bò dục làm sạch, đỗ trọng thái sợi sao qua nước muối. Dùng dầu sao thơm đào nhân để riêng. Cho dầu vào chảo nóng, cho gừng, hành xào thơm, sau đó cho bò dục, mộc nhĩ, rượu xào cho chín, cuối cùng cho đào nhân đã xào trộn chung. Ăn nóng với cơm trong bữa ăn. *Công dụng*: Tráng dương bổ thận dùng cho người dương hư, di mộng tinh.

2. *Bò dục xào kỷ tử*: bò dục 2 quả, kỷ tử 20g, đào nhân 20g, đường phèn 30g, dầu ăn 50g. Xào đào nhân, kỷ tử trước để riêng. Để chảo nóng cho 50g dầu ăn, dầu nóng cho bò dục, kỷ tử, đào nhân và đường phèn vào xào chín. Ăn trong bữa cơm. *Công dụng*: Bổ can thận chữa đau lưng, dương sự yếu kém.

3. *Bò dục nấu thung dung*: bò dục 2 quả, đỗ trọng 20g, sinh khương 15g, nhục thung dung 15g, hành 20g, rượu 20ml, dấm 20g, đường trắng 30g, dầu ăn vừa đủ. Làm bò dục xong để sẵn. Đun 1 lít nước với đỗ trọng, nhục thung dung xào thành một chất dịch đặc, bỏ bã lấy nước để sẵn. Đổ dầu ăn vào chảo đun nóng, bỏ gừng hành xào thơm, sau đó bỏ cật heo xào sơ rồi đổ nước thuốc trên vào với đường xào chín (dùng đường tùy ý). *Công dụng*: Bổ khí huyết can thận tráng dương.

4. *Bò dục phá cổ chỉ*: bò dục 2 quả, phá cổ chỉ 15g, gừng 5g, hành 20g, rượu 15g, muối khoáng 6g. Làm bò dục xong để phá cổ chỉ lên trên rồi đổ rượu, gừng, hành, muối và 300ml nước. Bỏ vào nồi chung cách thủy khoảng 30 phút. *Công dụng*: Bổ thận tráng dương.

5. *Bò dục sa nhân*: bò dục 2 quả, đỗ trọng 30g, sa nhân 9g, gạo nếp 60g, gừng tươi 2 lát. Bò dục làm sạch, cho vào nồi cùng các vị thuốc, đổ nước vừa đủ, đun to lửa cho sôi rồi nhỏ lửa khoảng 2 giờ, thêm gia vị là được. *Công dụng*: Bổ thận an thai, kiện tỳ khai vị.

6. *Bồ đực ngư tấ*: bồ đực 2 quả, ngư tấ 15g, thỏ ty tử 24g, xa tiền tử 15g, lộc giác 12g. Làm bồ đực. Các vị thuốc cho vào túi vải để vào nồi đổ nước vừa đủ, đun lửa to cho sôi rồi để lửa nhỏ 2 giờ xong cho bồ đực vào nấu tiếp nửa giờ, thêm gia vị để ăn bồ đực và nước. *Công dụng*: ôn, bổ thận dương, rất tốt cho người viêm tuyến tiền liệt, người già ù tai, chóng mặt, lưng đau, gối mỏi. Người can thận âm hư không nên ăn món này.

7. *Bồ đực thực quế*: bồ đực 2 quả, thực địa 30g, nhục quế 3g, táo đỏ 8 quả. Bồ đực làm sạch (cắt miếng khía ngoài...), cho vào nồi cùng các vị thuốc, thêm nước vừa đủ, đậy kín chung cách thủy với lửa nhỏ sôi 2 tiếng, thêm gia vị là được. *Công dụng*: bổ thận dương hóa đờm trọc, lão suy (ù tai, mờ mắt, mỏi lưng gối...). Người âm hư hỏa vượng không nên ăn món này.

8. *Bồ đực khiếm thực sâm, kỳ*: khiếm thực 30g, đảng sâm 20g, thận lợn 1-2 quả. Thận lợn làm sạch thái nhỏ, các vị thuốc gói vào túi vải. Cho tất cả vào nồi, đổ nước vừa đủ, nấu chín cho gia vị là được. Ăn bồ đực uống nước, bỏ túi thuốc. Ăn ngày 1 thang, ăn 3 ngày. Dùng tốt cho người vừa hồi phục sau điều trị viêm thận mạn. *Công dụng*: bổ khí, ích thận, lợi tiểu, tiêu phù.

9. *Bồ đực xào kiệu*: bồ đực 2 quả, hồ đào nhân 60g, củ kiệu tươi 240g. Làm bồ đực như thường lệ. Cho mỡ vào chảo rồi cho đào nhân vào rang vàng rồi cho kiệu, bồ đực vào xào chín, thêm gia vị. Dùng lá kiệu cũng được nhưng kém hiệu quả. *Công dụng*: bổ thận, lão suy (ù tai, mờ mắt, đau lưng, mỏi gối, lú lẫn, táo bón).

10. *Bồ đực hấp đỗ trọng, lá sen*: bồ đực 2 quả làm sạch, thái nhỏ tẩm đều bột đỗ trọng 10g. Gói lá sen hấp ăn. *Công dụng*: chữa thận hư đau lưng.

41. Đông y trị vô sinh nữ do lạc nội mạc tử cung. TRẦN XUÂN NGUYỄN// Sức khỏe và đời sống .- Số 17.- Ngày 30/01/2019 .- Tr. 8

Nguyên tắc điều trị của Đông y chủ yếu bằng phương pháp hoạt huyết hóa ứ đã đem lại hiệu quả cao; thuốc có tác dụng điều hòa miễn dịch, điều hòa kinh nguyệt và khí huyết, cân bằng âm dương, giúp cơ thể phụ nữ khỏe mạnh hơn và có thể có thai. Tùy từng thể bệnh mà dùng bài thuốc phù hợp như sau:

Thể khí trệ huyết ứ: Phép điều trị: Sơ can lý khí, hoạt huyết khứ ứ.

Bài thuốc: *Cách hạ trực ứ thang*

Đương quy 20g, xích thược 15g, xuyên khung 10g; Đào nhân 15g, hồng hoa 15g, chỉ xác 15g; Nguyên hồ 15g, linh chi 15g, đan bì 10g; Ô dược 15g, hương phụ 15g, chích cam thảo 10g.

Thể hàn ngưng huyết ú: Phép điều trị: Ôn kinh tán hàn, hoạt huyết khứ ú.

Bài thuốc: Thiêu phúc trục ú thang.

Tiểu hồi hương 15g, can khương 15g, nguyên hồ 15g; Linh chi 15g, một dược 15g, xuyên khung 10g; Đương quy 20g, bồ hoàng 15g, nhục quế 15g, xích thược 15g.

Thể khí hư huyết ú: Phép điều trị: Bổ dương ích khí, hoạt huyết khứ ú.

Bài thuốc: Bổ dương hoàn ngũ thang.

Hoàng kỳ 30g, đương quy 20g, xích thược 15g; Địa long 20g, xuyên khung 10g, đào nhân 15g, hồng hoa 15g.

Thể nhiệt uất huyết ú: Phép điều trị: Thanh nhiệt hòa dinh, hoạt huyết khứ ú.

Bài thuốc: Huyết phủ trục ú thang gia vị.

Đào nhân 15g, hồng hoa 15g, đương quy 20g; Sinh địa 30g, xích thược 20g, xuyên khung 10g; Sài hồ 10g, chỉ xác 10g, ngư tấu 10g;

Cam thảo 10g, cát cánh 10g, đan sâm 20g, đan bì 15g.

Thể thận hư huyết ú: Phép điều trị: Ích thận điều kinh, hoạt huyết khứ ú.

Bài thuốc: Quy thận hoàn hợp Đào hồng tứ vật thang.

Thục địa 20g, sơn dược 20g, sơn thù du 15g; Phục linh 20g, đương quy 20g, câu kỷ tử 20g; Đỗ trọng 15g, thỏ ty tử 15g, đào nhân 15g; Hồng hoa 15g, xuyên khung 10g, bạch thược 20g.

42. Cách dùng rượu thuốc để trường xuân. NGUYỄN XUÂN HƯƠNG// Sức khỏe và đời sống.- Số 18-24.- Ngày 02/02/2019.- Tr. 38

Trong Đông y, rượu là một vị thuốc có vị cay nóng, hơi đắng, ngọt, tính ôn, đi vào 12 kinh lạc, có tác dụng điều hòa khí huyết, thông kinh lạc, dẫn thuốc đi vào một số tạng phủ để chữa bệnh.

Ở tuổi thành niên, dương khí còn vượng, uống rượu sớm làm tản dương khí, dễ làm tổn thương thận khí. Rượu thường ngâm với bài Thập toàn đại bổ hay còn gọi là bài Bát trân thang gia vị, bài Thiên kim tán gồm: nhân sâm, chích hoàng kỳ, bạch truật, phục linh, bạch thược mỗi vị 12g; cam thảo, nhục quế mỗi vị 4g; đương quy, thực địa mỗi vị 16g; xuyên khung 8g. Cho thêm đại táo 12g, mỗi lần dùng 3 thang ngâm với 3 lít rượu, ngâm sau 20 ngày ở thời tiết mùa hè, 30 ngày đối với mùa đông. Cách dùng: Ngày uống 30ml vào buổi tối trước khi ăn. Bài thuốc có tác dụng tiêu thực, bồi bổ khí huyết. Người cao tuổi khí hư dương thoát ra ngoài. Bài này dùng cho người cao tuổi là phù hợp.

Nếu người đang ở lứa tuổi trung niên thận dương hư. Mặc chứng dương nuy (liệt dương) xuất tinh sớm, di tinh:

Dùng bài Thập bổ hoàn gồm: lộc nhung loại tốt 1 cặp, câu kỷ tử, ngũ vị tử 40g, đỗ trọng (sao muối), ngư tử, hoài sơn, sơn thù, thỏ ty tử mỗi vị 160g, mạch môn 80g, thực địa 320g. Lộc nhung tươi đã bào chế thái lát ngâm với 3 lít rượu (ngâm riêng); thuốc Đông y ngâm với 5 lít rượu (ngâm riêng). Sau 60 ngày, lấy 2/3 rượu thuốc, 1/3 rượu nhung trộn lẫn với nhau. Cách dùng: Ngày uống 2 lần, mỗi lần uống 30ml lúc ăn trưa và ăn tối. Không uống vào buổi sáng làm tản dương khí.

Nếu ở độ tuổi thanh xuân mà mắc chứng lãnh cảm với tình dục hoặc phòng the yếu, do thận dương hư, thận khí kém, tinh khí không đủ:

Dùng bài Thập tinh hoàn: lộc nhung 1 bộ, cúc hoa 20g, bá tử nhân 30g, nhân sâm 100g (nên dùng sâm cao ly để đảm bảo an toàn); thạch斛, ba kích, ngũ gia bì mỗi vị 60g; nhục thung dung, bạch truật, thỏ ty tử mỗi vị 80g.

Cách dùng: Lộc nhung tươi sau khi bào chế ngâm với 2 lít rượu, bài thuốc Đông y ngâm với 3 lít rượu sau 30 ngày rót ra trộn lẫn 1/3 rượu nhung, 2/3 rượu thuốc uống mỗi tối 30ml trước khi ăn hoặc vừa ăn vừa uống. Đối với phụ nữ và người không uống được rượu thì tán bột làm viên hoàn mật ong mỗi viên 5g, ngày uống 2 lần, mỗi lần uống 2 viên trước khi ăn sáng và ăn tối.

Nếu người mắc các chứng phong hàn:

Dùng bài Thập cứu vị hoàn gia giảm: mộc hương 6g, sinh địa 16g; chỉ thực, đại hoàng, khương hoạt, mạch môn (bỏ lõi), ngư tử, quế tâm, từ thạch mỗi vị 8g; bạch thược, tòng tử nhân, ý dĩ, nhân sâm, ngũ gia bì, phục thần, huyền sâm, đan

sâm, bình lang mỗi vị 12g. Bài thuốc có tác dụng điều trị người cao tuổi mắc chứng phong hàn đau khắp mình mẩy, đau nhức các khớp, cơ thể nặng nề mệt mỏi, ăn ngủ kém, hay đi tiểu ban đêm. Cách dùng: Ngâm với 2 lít rượu, sau 30 ngày, mỗi ngày uống 2 lần trước khi ăn trưa và ăn tối hoặc trước khi ăn tối và trước khi đi ngủ.

43.Được thiện giúp tăng tuổi thọ. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống .- Số 19.- Ngày 03/02/2019 .- Tr. 13

Món ăn thuốc

Cháo vừng đen: vừng đen 30g, gạo ngon 100g. Vừng đen sao chín giã nhỏ cùng gạo đã vo sạch cho vào nồi, đổ nước vừa đủ nấu cháo.Chia ăn vài lần trong ngày. Công dụng: bổ gan thận nhuận ngũ tạng, tốt cho người già thân thể suy nhược, đại tiện khô táo, đầu vầng mắt hoa, thiếu máu...

Cháo hạt dẻ: hạt dẻ 150g, gạo tẻ ngon 100g. Hạt dẻ ninh chín rồi đổ gạo đã vo sạch vào nồi ninh nhừ thành cháo. Ăn trong ngày lúc đói. Công dụng: khỏe tỳ dưỡng vị, bổ thận mạnh gân. Người già tỳ hư khí nhược, cơ thể chân tay vô lực, hoa mắt chóng mặt, ăn uống không ngon, tiêu hóa kém dùng rất tốt.

Canh thịt dê nấu nhục thung dung: thịt nạc dê 150g, nhục thung dung 30g, gừng tươi 6g, hành 10g, bột đao 30g, muối vừa đủ. Ngâm nhục thung dung cho nở, rửa sạch, cắt nhỏ cho vào nồi, đổ nước vừa đủ nấu kỹ, bỏ bã. Thịt dê rửa sạch thái nhỏ cho vào nồi nước nhục thung dung, thêm nước, nấu chín nhừ, cho gia vị, bột đao vào, đun sôi lại là được. Ăn lúc đói, ngày 2 lần. Dùng liên tục 7-10 ngày. Công dụng: bổ khí huyết, ích tinh, dưỡng nhan sắc, chống lão suy.

Canh cá diếc: cá diếc 1 con khoảng 300g, hoàng kỳ 15g, đảng sâm 15g, hoài sơn 30g, đương quy 12g, rượu, hành, gừng, muối vừa đủ. Cá làm sạch. Các vị thuốc cho vào túi vải. Cho cá và túi thuốc vào nồi, thêm rượu, các gia vị vào, đổ nước vừa đủ, đun to lửa cho sôi rồi chuyển đun nhỏ lửa trong 1 giờ đồng hồ, vớt bỏ túi thuốc. Ăn kèm trong bữa cơm, ăn cá uống canh. Công dụng: bổ khí huyết kiện tỳ ích vị, trị đầu vầng tai ù, thần kinh mệt mỏi, tim đập nhanh, mất sức; phụ nữ kinh nguyệt không đều; kéo dài tuổi thọ.

Canh chim cú nấu câu kỷ tử đỏ trọng: chim cú 1 con, câu kỷ tử 30g, đỗ trọng 10g, hành gừng muối vừa đủ. Chim làm thịt, rửa sạch. Câu kỷ tử, đỗ trọng rửa sạch

thái chỉ bỏ vào túi vải, cho vào nồi cùng chim cút, gia vị, nước vừa đủ đun sôi rồi đun nhỏ lửa tới chín nhừ. Ăn thịt, câu kỷ tử; uống canh. Công dụng: bổ gan thận cường gân kiện cốt, trị gan thận âm hư gây đau lưng mỏi gối, gân cốt yếu mềm, vầng đầu hoa mắt.

Trà thuốc

Trà Chân nhân: phục linh, thực địa, cúc hoa, nhân sâm, bá tử nhân đều 2g; hồng trà 5g. Hãm uống. Công dụng: bổ ngũ tạng, ích trí an thần. Dùng cho người già và trung niên cơ thể suy nhược.

Trà Diên thọ: viển chí, sơn dược, ba kích, thỏ ty tử, ngũ vị tử đều 2g; hồng trà 10g. Hãm uống. Công dụng: tăng tuổi thọ, trí óc minh mẫn, tinh thần an định.

Trà Thần tiên thọ: nhân sâm 3g, ngư tử 2g, ba kích 2g, đỗ trọng 2g, câu kỷ tử 2g, hồng trà 5g (chè búp). Hãm uống thay trà. Dùng rất tốt cho người già và trung niên cơ thể suy nhược.

Rượu nhân sâm, kỷ tử: nhân sâm 10g, kỷ tử 20g. Các vị cho vào bình, đổ thêm nửa lít rượu trắng, ngâm 15-20 ngày. Uống ngày 2 lần, mỗi lần 1 ly con. Tác dụng: đại bổ nguyên khí, dưỡng can minh mục.

44. Lá trà và những bài thuốc hay. PHẠM XUÂN SINH// Sức khỏe và đời sống.- Số 19.- Ngày 03/02/2019 .- Tr. 13

Theo YHCT, trà không có vị cay nồng, mùi thơm mạnh, tính ấm; quy vào các kinh phế, tỳ, vị. Có công năng trừ phong thấp, trừ hàn, hạ khí, tiêu đàm, tiêu viêm, sát khuẩn. Trị hàn thấp gây nhức mỏi, cảm mạo, đau bụng, đầy hơi, vết thương nhiễm khuẩn, có mủ, đau nhức, hen suyễn, nhiều đờm, khó thở, mụn nhọt, bỏng, hắc bào, mào đay, viêm răng lợi, viêm họng...

Trị trẻ nhỏ đau bụng do lạnh: lá trà không tươi hơi nóng nhẹ rồi xoa nhẹ quanh rốn nhiều lần. Để tránh cho trẻ bị quá nóng, trước đó cần xoa trên da người lớn để thử mức độ nóng.

Trị trẻ nhỏ bị trớ, nấc: lấy phần chóp lá trà hoặc cuống lá (khoảng 1cm) đặt xuôi vào huyệt ấn đường (điểm giữa, nối hai đầu lông mày). Đồng thời cũng lấy lá trà hơi nóng nhẹ rồi xoa từ ức xuống bụng; đến bụng lại xoa nhẹ quanh rốn.

Trị cảm mạo: lá trầu không rửa sạch giã nát, cho vào gạc sạch, chà xát vùng gáy, vào các huyệt: phong phủ (hõm dưới xương chằm); phong trì (hai hõm sau gáy). Mặt khác, xát mạnh giữa sống lưng từ trên xuống và hai bên thân lưng từ trong ra ngoài, các lòng bàn tay, chân.

Trị say nắng: tiến hành như trị cảm mạo. Sau đó, cho người bệnh uống nước rau má tươi hoặc nước ép dưa hấu.

Trị vết thương hở hoặc mụn nhọt vỡ loét: lấy khoảng 40g lá trầu tươi cho vào nồi, đổ 400ml nước, đun sôi 15 phút. Gạn lấy nước, để còn hơi ấm, rửa vết thương nhiều lần, thấm khô rồi bôi thuốc. Hoặc thêm 40g lá bạc hà cùng nấu để rửa. Hoặc sau khi sắc nước lá trầu, thêm 6g phèn phi, đánh tan rồi rửa vết thương, thấm khô, bôi thuốc.

Trị mụn nhọt: lá trầu không, lá thồm lồm (còn gọi đuôi tôm (*Polygonum chinense* L.)), hoa dâm bụt đồng lượng, nhiều ít tùy theo số lượng và kích cỡ mụn. Tất cả rửa sạch giã nát rồi đắp, bó vào nơi bị bệnh.

Trị viêm họng, hôi miệng: lá trầu không tươi sắc như trên, hàng ngày súc họng nhiều lần.

Trị viêm lợi, viêm chân răng: lá trầu không tươi sắc như trên. Hàng ngày ngâm, súc miệng, nhổ nhiều lần. Hoặc nấu thành cao đặc rồi bôi vào răng lợi vài lần trong ngày.

Trị bong gân sai khớp, đau đón: lá trầu tươi, lá xạ can (rẻ quạt) tươi, lá cúc tần tươi mỗi thứ 16g, nghệ già 24g. Các lá cắt nhỏ, nghệ thái lát. Tất cả giã nát, thêm 20ml giấm ăn, trộn đều rồi đắp, bó vào chỗ bị bệnh. Ngày thay 1 lần.

45. Món ngon - Vị thuốc chặn mãi dục cho quý ông. MINH HUYỀN// Sức khỏe và đời sống.- Số 19.- Ngày 03/02/2019 .- Tr. 7

Cháo chim sẻ nấu rượu vang

Chim sẻ 5 con, 3 củ hành tươi, rượu vang 15g, hạt kê 50g. Làm thịt chim sẻ, rửa sạch băm nhỏ, đổ vào nồi rang rồi cho rượu vào xào qua, cho nước vừa đủ và gạo đã vo sạch vào nấu cháo, cháo chín như, cho hành, gia vị. Ngày ăn 1 lần lúc đói. Tác dụng: ích khí tráng dương, mạnh gân khỏe xương... Trị các chứng bệnh suy nhược thần kinh, đau lưng mỏi gối, yếu sinh lý...

Cháo tủy bò vùng đen

Cốt tủy bò 25g, vùng đen 100g, hoa quế ướp 100g, đường trắng 50g, gạo nếp 100g. Gạo nếp vùng đen đãi sạch cho vào nồi, đổ nước vừa đủ, ninh nhừ thành cháo, cháo chín, cho hoa quế ướp vào. Ăn trong ngày. Tác dụng: bổ thận, nhuận phổi, tráng dương, bổ tinh, tăng sức lực, nhuận da.

Chim cút xào củ cải

Chim cút 2 con làm sạch lông, bỏ nội tạng, thái miếng nhỏ, xào khoảng 15 phút, sau đó cho 200g củ cải thái sợi vào xào tiếp. Khi thịt chín, thêm muối, gừng thái sợi và dầu ăn, 1 thìa rượu trắng. Ăn với cơm. Tác dụng: bổ thận khí, chữa lưng đau, đầu gối mỏi, người suy yếu.

Canh hà thủ ô, trứng gà

Hà thủ ô 100g thái nhỏ, trứng gà 2 quả luộc chín bóc vỏ, cho vào nồi, đổ nước vừa đủ, hầm 40 phút rồi cho gia vị, dầu ăn. Ăn trong ngày. Tác dụng: bổ gan thận sung tinh, lợi huyết, giúp trẻ lâu, chữa cơ thể suy nhược, hoa mắt chóng mặt, tóc bạc sớm, táo bón.

Canh chim cút nấu câu kỷ tử, đỗ trọng

Chim cút 1 con, câu kỷ tử 30g, đỗ trọng 10g, hành, gừng, muối vừa đủ. Chim mổ bỏ ruột, rửa sạch. Đỗ trọng rửa sạch thái chỉ bỏ vào túi, cho vào nồi cùng chim cút với gừng, hành, nước vừa đủ nấu chín nhừ, cho gia vị là được. Ăn thịt, câu kỷ, uống canh. Tác dụng: bổ can thận cường gân kiện cốt, trị âm hư lưng đau, gối mỏi, vàng đầu hoa mắt chóng mặt, tăng cường sức khỏe tình dục.

46. Bài thuốc trị bệnh đường hô hấp. PHẠM XUÂN SINH// Sức khỏe và đời sống.- Số 23.- Ngày 10/02/2019 .- Tr. 13

Sốt kèm theo ho, có đờm: ma hoàng 6g, hạnh nhân 8g, quế chi, cam thảo mỗi vị 4g. Sắc uống, ngày 1 thang, chia 2 lần uống trước bữa ăn 1 - 2 giờ. Sau khi uống, nếu có mồ hôi toát ra, cần lau khô ngay, tránh ra gió, lạnh và tránh tiếp xúc với nước lạnh. Uống liền 3-5 thang. Chú ý: vị ma hoàng cần bỏ đốt, bỏ rễ.

Ho, đờm nhiều kèm sốt cao: ma hoàng 8g, hạnh nhân 12g, thạch cao 24g, cam thảo 6g. Thạch cao sống tán thành bột mịn, chia làm 2 phần rồi hòa đều mỗi

phần vào 1 lần nước sắc của 3 vị thuốc trên uống. Uống trước bữa ăn, như trên. Uống liền 3 - 5 thang.

Ho nhiều, đờm nhiều do cảm lạnh: mật rắn 1g, trần bì 6g. Trần bì thái nhỏ, sao khô, tán bột mịn, lấy mật rắn trộn đều, chia 3 lần uống trong ngày, trước bữa ăn 1 - 2 giờ. Có thể dùng mật của các loại rắn như rắn hổ mang, rắn cạp nong, cạp nia, dọc dừa, rắn ráo...

Ho nhiều, đờm nhiều do phế nhiệt (viêm phế quản, viêm phổi): mật rắn 1g, xuyên bối mẫu 6g. Xuyên bối mẫu thái nhỏ, sao khô, tán bột mịn, lấy mật rắn trộn đều, chia 2 lần uống trong ngày, trước bữa ăn 1 - 2 giờ. Có thể dùng mật của các loại rắn nói trên. Có thể chế biến với lượng mật rắn nhiều hơn để uống trong nhiều ngày.



Xuyên bối mẫu trị ho nhiều, đờm nhiều do phế nhiệt (viêm phế quản, viêm phổi).

Ho nhiều, đờm nhiều, khí quản bị co thắt, khó thở, thở có tiếng rít (hen phế quản): bạch giới tử (hạt cải bẹ), lai phục tử (hạt cải củ), tô tử (hạt tía tô) mỗi vị 3g. Các loại hạt giã dập, gói vào miếng vải sạch. Sắc uống 2 lần trong ngày, trước bữa ăn 1 - 2 giờ. Uống liền 5 - 7 ngày. Bài này rất thích hợp với người cao tuổi bị ho lâu ngày, nhiều đờm, thường xuyên bị khó thở, kém ăn.

Ho lâu ngày, đờm nhiều, lồng ngực bứt rứt, khó chịu, miệng khô: trần bì, xuyên bối mẫu, bán hạ (chế), cát cánh (chích gừng), viễn chí (chích gừng), tô tử, tử uyển, khoản đông hoa mỗi vị 12 - 16g. Các vị tán bột mịn, thêm mật ong làm hoàn, mỗi lần uống 9g, ngày 2 lần, trước bữa ăn 1 - 2 giờ. Uống 2 - 3 tuần.

Ho đã bớt nhưng đờm còn nhiều: trần bì, bán hạ (chế) mỗi vị 25g; phục linh 15g; cam thảo 8g. Các vị tán bột mịn, mỗi lần uống 9g, ngày 2 lần trước bữa ăn 1 - 2 giờ. Có thể thêm mật ong làm hoàn, liều uống tương tự; hoặc sắc uống ngày 1 thang, liều giảm một nửa. Uống liền 5 - 7 ngày.

Ho lâu ngày, phế khí kém, huyết hư, da xanh tái, cơ thể yếu mệt, gầy gò: bách hợp 10g, thực địa 12g; mạch môn, sinh địa mỗi vị 8g; đương quy, bạch thược, huyền sâm, cát cánh mỗi vị 6g; cam thảo 4g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần, sau bữa ăn khoảng 2 giờ. Uống 3 - 4 tuần.

Ho, đờm, khó thở lâu ngày, người suy nhược, mệt mỏi: tắc kè khô bỏ phần đầu từ mắt đến miệng và 4 bàn chân, chặt thành những miếng nhỏ, sao khô tán bột mịn, cho vào lọ thủy tinh khô sạch, nút kín, để nơi cao thoáng. Ngày uống 1 - 2 lần, mỗi lần 5 - 7g sau bữa ăn 1 - 2 giờ. Uống liền 3 - 4 tuần.

47. Món ngon, thuốc quý từ con vẹm. TRÚC NGUYỄN// Sức khỏe và đời sống.- Số 23.- Ngày 10/02/2019 .- Tr. 13

Vẹm là động vật thân mềm sống môi trường tự nhiên và được nhiều địa phương nuôi trồng với số lượng lớn, có bán nhiều nơi. Thịt vẹm không chỉ là món ăn bổ dưỡng mà còn được xem là vị thuốc quý nhiều công dụng. Sau đây là một số món ăn thuốc từ con vẹm có tác dụng trị bệnh:

Chữa viêm khớp, thoái hóa khớp: Dùng bài *Thịt vẹm xào chua ngọt*: thịt vẹm tươi, ớt chuông, hành tây, cà rốt, tỏi, tương cà, giấm, đường, gia vị vừa đủ xào ăn tuần vài lần. Tác dụng thanh thấp nhiệt, bổ gân xương.

Chữa phì đại tiền liệt tuyến: Dùng bài *Canh vẹm nấu khế*: thịt vẹm, cà chua, khế chua, hoa chuối, giá đậu, rau ngổ, hành ngò gia vị vừa đủ nấu canh ăn. Tác dụng thanh nhiệt lợi thấp, thông ứ.

Chữa sỏi thận, sỏi mật, tiểu buốt gắt, đau lưng: Dùng bài *Canh vẹm nấu chua*: thịt vẹm, cà chua, dưa, hoa chuối, giá đậu, rau ngổ, hành ngò gia vị vừa đủ nấu canh ăn thường xuyên. Tác dụng thanh thấp nhiệt, bài thạch, ích can thận dưỡng huyết, mát gân xương.

Chữa mụn nhọt lở ngứa dưới hai chân: Dùng bài *Thịt vẹm om chuối*: thịt vẹm tươi, hoa chuối, đậu phụ, riềng, mẻ, xả lá lốt, tía tô, nghệ, ớt, mắm, muối gia vị vừa đủ om như ăn. Tác dụng thanh thấp nhiệt, kiện tỳ hóa thủy.

Chữa phong ngứa da nổi đỏ: Dùng bài *Canh thịt vẹm rau má*: thịt vẹm, rau má, gừng, hành ngò gia vị vừa đủ nấu canh ăn. Tác dụng thanh thấp nhiệt, tiêu độc.

Chữa thấp nhiệt, vàng da: Dùng bài *Thịt vẹm xanh bung cà*: thịt vẹm xanh, cà tím, đậu hũ, khế, tía tô, nghệ, hành, mùi tàu, thì là, mắm, muối, dầu ăn gia vị vừa đủ bung ăn. Tác dụng thanh nhiệt lợi thấp, thoái hoàng.

Chữa ho khan đờm vàng: Dùng bài *Canh vẹm nấu bầu*: thịt vẹm xanh, bầu canh, hành ngò, gừng, mắm muối gia vị vừa đủ nấu canh. Tác dụng thanh nhiệt, tuyên phế, chỉ khái.

Chữa bấu cổ đơn thuần: Dùng bài *Canh vẹm nấu rau nhút*: thịt vẹm, rau nhút, khoai sọ, hành gừng mắm muối gia vị vừa đủ nấu canh ăn. Tác dụng hóa đàm nhuyễn kiên.

Chữa phụ nữ ra nhiều khí hư, đau lưng mỗi vai: Dùng bài *Thịt vẹm chiên giòn*: thịt vẹm, trứng gà, bột chiên, hành tiêu, gia vị. Thịt vẹm tẩm bột, trứng chiên giòn ăn kèm rau xà lách, tía tô, húng quế. Tác dụng kiện tỳ thanh thấp nhiệt.

48. Dã hồng hoa trị các chứng do huyết nhiệt. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 23.- Ngày 10/02/2019 .- Tr. 13

Dã hồng hoa còn có tên đại kế, ô rô, thích kế, hổ kế, mã kế, sơn ngư bàng. Theo Đông y, đại kế vị ngọt đắng, tính lương; vào kinh Can. Có tác dụng lương huyết cầm máu, tán ứ tiêu ung, thông sữa giải độc. Chữa các chứng huyết do nhiệt gây ra (lạc huyết, nục huyết, băng lậu, niệu huyết). Một số bài thuốc có đại kế

Lương huyết cầm máu: Dùng khi nhiệt gây nôn ra máu, chảy máu cam, đại tiểu tiện ra máu, băng huyết.

Bài 1: toàn cây đại kế tươi 125 - 200g (hoặc 60 - 120g rễ). Sắc uống. Trị nôn ra máu, ung thư phổi, nôn ra máu mủ đờm hôi.

Bài 2 - Bột Thập khô: đại kế, tiểu kế, lá trắc bách, hà diệp, xuyên thảo, mao căn, sơn chi, đan bì, tông lư, đại hoàng liều lượng bằng nhau. Các vị sao tòn tính, làm bột. Mỗi lần 12 - 20g, ngày uống 2 lần, chiêu với nước đun sôi để nguội. Trị nôn ra máu.

Bài 3: rễ tiểu kế, sinh địa, hoạt thạch, mộc thông, bồ hoàng, ngó sen, đạm trúc diệp, đương quy, chi tử sống, cam thảo. Sắc uống. Trị tiểu tiện ra máu.

Tan ứ tiêu ung. Trị mụn nhọt, viêm ruột:

Bài 1: xuyên thảo 12g, đại du 12g, ngư tử 12g, kim ngân hoa 16g. Sắc nước uống. Hoạch lá đại kê tươi 63g giã nát, vắt lấy nước để uống. Trị các loại mụn nhọt.

Bài 2: đại kê tươi giã nát, đắp ngoài. Trị mụn nhọt.

Bài 3: đại kê tươi 250g rửa sạch, giã nát vắt lấy nước. Mỗi lần 1 thìa canh, ngày uống 2 lần. Trị viêm ruột mạn tính.

Bài 4: đại kê, địa du, tây thảo, ngư tử, kim ngân liều lượng bằng nhau. Sắc đặc, thêm ít đồng tiện, uống. Trị viêm loét ruột.

Hạ huyết áp: dùng *Viên hạ áp:* đại kê tươi 3.000g, thêm nước ngâm trong 30 phút, sắc 3 lần, gộp nước sắc lại và cô đặc, thêm 20 - 30% tinh bột, sấy khô ở nhiệt độ 90 - 100⁰, nghiền bột, rây mịn, thêm magie stearat 8%, trộn đều và dập viên 0,5 - 0,65g. Mỗi lần uống 6 viên, ngày uống 3 lần sau bữa ăn. Trị tăng huyết áp, thuốc có hiệu quả tốt với bệnh nhân tăng huyết áp giai đoạn 1 và 2.

Kiêng kỵ: Người hư hàn, không ứ trệ không dùng.

49. Một số bài thuốc trị chứng phong ôn. TRẦN XUÂN NGUYỄN// Sức khỏe và đời sống.- Số 25.- Ngày 13/02/2019 .- Tr. 8

Phong ôn phát sinh vào hai mùa đông và xuân. Phong ôn mới phát, tà phạm vào biểu phần vệ khí. Tùy từng trường hợp mà dùng bài thuốc điều trị như sau:

Tà ở phần vệ:

Bài thuốc: Kim ngân hoa 12g, liên kiều 8g, khố cát cánh 10g, bạc hà (tươi) 16g, trúc diệp (tươi) 16g, sinh cam thảo 8g, kinh giới tuệ 12g, đạm đậu sị 36g, ngư tử 12g.

Cách dùng: Đạm đậu sị cho vào túi vải túm lại. Bỏ vị: Kim ngân hoa, liên kiều, cát cánh, cam thảo, kinh giới, ngư tử, đạm đậu sị sắc với 1.500ml nước còn 800ml cho bạc hà và trúc diệp vào sắc lọc bỏ bã lấy 250ml. Chia đều uống 4 phần, ngày uống 3 lần, tối uống 1 lần.



Vị thuốc đại hoàng trong bài thuốc nhiệt tà ở phần khí tả thực nhiệt, điều hòa trung tiêu, yên 5 tạng.

Nhiệt tà ở phần khí:

Nhiệt uất ở ngực và cách mô:

Bài thuốc: Chi tử 32g, hương sị 48g.

Cách dùng: Chi tử + 700ml nước, sắc còn 500ml cho đậu sị vào sắc lọc bỏ bã lấy 120ml. Uống ấm, chia đều 2 lần, nếu nôn được thì thôi. Nếu chưa nôn được sau 3 giờ uống phần còn lại.

Nhiệt tà ở dương minh:

+ Vô hình nhiệt thịnh:

Bài thuốc: Thạch cao 36g, tri mẫu 24g, cam thảo 12g, ngạnh mễ 32g.

Cách dùng: Thạch cao đập nát, 3 vị trên (trừ ngạnh mễ) + 1.400ml nước sắc còn 450ml cho ngạnh mễ vào đun vừa chín, lọc bỏ bã, lấy 200ml. Uống ấm, chia đều ngày uống 3 lần.

+ Hữu hình nhiệt kết:

Bài thuốc: Đại hoàng 16g, mang tiêu 10g, cam thảo 4g

Cách dùng: Đại hoàng tẩy rượu, cam thảo chích. Hai vị trên + 900ml nước, sắc lọc bỏ bã lấy 80ml cho vào đun sôi quấy vừa tan đem dùng. Uống ấm chia đều 2 lần. Bệnh nhân bị táo bón uống 1 lần mà đại tiện được thì thôi không dùng nữa; nếu sau 2 giờ chưa đại tiện được thì dùng tiếp lần 2. Đối với bệnh nhân đại tiện lỏng, toàn nước uống lần đầu theo dõi mà bệnh nhân đi đại tiện 1 lần sau 3 giờ không dùng nữa.

Nhiệt vào phần dinh:*Nhiệt đốt dinh âm:*

Bài thuốc *Thanh dinh thang*: Sừng trâu 20g, sinh địa 24g, huyền sâm 16g, trúc diệp 8g, mạch môn đông 12g, đan sâm 12g, hoàng liên 4g, kim ngân hoa 12g, liên kiều 8g.

Cách dùng: Mạch môn bỏ lõi, sừng trâu mài tan, sắc với 1.500ml nước sắc lọc bỏ bã lấy 200ml. Chia đều 4 lần, ngày uống 3 lần, tối uống 1 lần.

Phé nhiệt phát chẩn:

Bài thuốc: Kim ngân hoa 12g, liên kiều 8g, cát cánh 12g, bạc hà (tươi) 12g, trúc diệp (tươi) 12g, cam thảo 6g, ngư bàng 12g, sinh địa 16g, đan bì 12g, đại thanh diệp 6g, huyền sâm 16g, khổ thanh diệp 6g.

Cách dùng: Mười vị trên (trừ bạc hà và trúc diệp) + 1.700ml nước sắc còn 600ml cho bạc hà và trúc diệp sắc lọc bỏ bã lấy 250ml. Chia đều 5 lần, ngày uống 4 lần, tối uống 1 lần.

Nhiệt hãm tâm bào:

Bài thuốc: Huyền sâm 36g, liên tâm 24g, mạch môn đông 36g, trúc diệp 20g, liên kiều 10g, sừng trâu 20g.

Cách dùng: Mạch môn bỏ lõi, sừng trâu mài nước tan hết, sắc với 1.500ml nước sắc lọc bỏ bã lấy 200ml. Uống ấm, chia đều 3 lần uống/ ngày.

Nhiệt thịnh làm động phong:

Bài thuốc: Linh dương giác 16g, tang diệp (tươi) 12g, xuyên bối mẫu 8g, sinh địa 24g, câu đằng 12g, cúc hoa 12g, phục thần 16g, bạch thược 16g, cam thảo 4g, trúc nhự 8g.

Cách dùng: Linh dương giác và trúc nhự + 1.700ml nước sắc còn 700ml, cho các vị còn lại vào sắc lọc bỏ bã lấy 250ml. Uống ấm chia đều 5 lần, ngày uống 4 lần, tối uống 1 lần.

Nhiệt đốt chân âm (Dương nhiệt thịnh âm hư):

Bài thuốc: Hoàng liên 12g, bạch thược 24g, a giao 24g, hoàng cầm 12g, kê tử hoàng 2 quả.

Cách dùng: Ba vị hoàng liên, hoàng cầm, thực dược + 1.600ml nước sắc lọc bỏ bã lấy 150ml, đun sôi cho a giao quấy đều vừa tan hết, tắt lửa cho lòng đỏ trứng gà quấy đều. Uống ấm, chia đều ngày uống 3 lần.

50. Các loài hoa trị bệnh hô hấp. THANH HÀ// Sức khỏe và đời sống .- Số 25.- Ngày 13/02/2019 .- Tr. 8

Hoa mai

Vị ngọt hơi đắng, tính ấm, có công dụng giải thử sinh tân, khai vị tán uất, hóa đàm chỉ khái, thường được dùng để chữa các chứng bệnh sốt cao phiền khát, tức ngực, ho, hầu họng sưng đau, bỏng, lao hạch, chán ăn, chóng mặt... Để chữa chứng ho có thể dùng hoa mai 5g hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà mỗi ngày 2 lần. *Công dụng*: thanh nhiệt tán tà, thuận khí chỉ khái.

Hoa cúc

Vị cay ngọt đắng, tính lạnh, có công dụng sơ phong thanh nhiệt, giải độc minh mục, thường được dùng để chữa các chứng bệnh như cảm cúm, ho, sốt, nhức đầu, nghẹt mũi... Để trị ho người ta thường dùng cúc hoa 30g, bạch mao căn 30g, hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày hoặc dùng cúc hoa 5g, thuyên thoái 3g hãm uống như trên, mỗi ngày 1-2 ấm. *Công dụng*: sơ phong tán nhiệt, tuyên phế chỉ khái.



Khoản đông hoa phối hợp với cúc hoa nhuận phế, giảm ho.

Hoa bách hợp

Vị ngọt, tính lạnh, có công dụng nhuận phế chỉ khái, thanh tâm an thần, thường được dùng để chữa các chứng bệnh như ho, viêm phế quản cấp tính, hồi

hộp trống ngực, ác mộng, đau ngực... Để chữa ho dùng hoa bách hợp 30g, mật ong 50g, hai thứ trộn đều rồi đem hấp cách thủy, chia ăn 2 lần trong ngày, 7 ngày là một liệu trình. *Công dụng*: thanh nhiệt nhuận phế, hóa đàm chỉ khái, dùng cho các chứng ho khạc nhiều đờm và khái huyết.

Khoản đông hoa

Vị đắng ngọt, tính hơi ấm, có công dụng hóa đàm chỉ khái, thường để dùng trị các chứng ho do nhiều nguyên nhân khác nhau, khí nghịch lên, ho ra máu mủ. Để chữa ho, có thể dùng khoản đông hoa 10g, hoa mai 10g, gạo tẻ 60g nấu thành cháo, chế thêm mật ong lượng vừa đủ, chia ăn vài lần trong ngày hoặc dùng khoản đông hoa 250g, tuyền phúc hoa 250g, cho vào túi vải buộc kín miệng, đem sắc 3 lần lấy nước cốt hòa với mật ong 500g rồi cô lại thành cao bằng lửa nhỏ, để nguội, đựng trong lọ thủy tinh dùng dần, mỗi ngày uống 2 lần mỗi lần 1 thìa cà phê. *Công dụng*: nhuận phế hạ khí, chỉ khái hóa đàm, định suyễn.

Kim ngân hoa

Vị ngọt, tính lạnh, có công dụng thanh nhiệt giải độc, thường được dùng trong các chứng viêm nhiễm. Để trị chứng ho dùng kim ngân hoa 30g sắc với 500ml nước trong 15 phút, sau đó bỏ bã lấy nước, hòa thêm 50g mật ong, chia uống nhiều lần trong ngày. *Công dụng*: thanh nhiệt giải độc, nhuận phế chỉ khái.

51. Tránh ăn gì khi bị đau khớp. CẨM TÚ// Sức khỏe và đời sống .- Số 25.- Ngày 13/02/2019 .- Tr. 9

Đau khớp là tình trạng phổ biến có thể do nhiều nguyên nhân khác nhau như loãng xương, nhiễm khuẩn, thiếu tập thể dục, ăn uống kém. Khi bị đau khớp bạn cần tránh xa những thực phẩm dưới đây để không làm tình trạng trầm trọng hơn.

Đường nhân tạo

Những người bị đau khớp nên tránh những thực phẩm chứa lượng cao các loại đường nhân tạo và chế biến vì chúng có thể gây tăng cân, từ đó dẫn tới tăng áp lực lên các khớp.

Các sản phẩm sữa

Các sản phẩm sữa chứa nhiều protein. Hàm lượng cao protein được cho là làm trầm trọng thêm tình trạng viêm và đau cơ và chúng cũng dẫn tới tăng cân. Vì vậy tốt nhất là nên tránh.

Thịt chế biến sẵn

Thịt chế biến sẵn và thậm chí thịt đỏ là loại thịt có lượng calo cao đi kèm với nitrit và purin, được cho là làm tăng thêm tình trạng viêm, do vậy làm đau khớp nặng hơn.

Cà chua

Cà chua chứa lượng axit uric cao, có thể tích tụ trong các khớp và làm gia tăng tình trạng viêm.

Cá có vây

Cá có vây cũng chứa purin được chuyển đổi thành axit uric. Khi có axit dư thừa trong cơ thể, tình trạng viêm và đau có xu hướng tăng.

Trứng

Nghiên cứu chỉ ra rằng ăn trứng hàng ngày có thể làm tăng đau khớp vì lòng đỏ trứng chứa axit arachidonic, được cho là kích thích viêm các cơ.

Dầu thực vật

Một số loại dầu thực vật như dầu hướng dương, dầu đậu nành, dầu bắp vv... chứa hàm lượng chất béo cao, có thể dẫn tới tăng cân nhiều hơn, do vậy làm đau và viêm nhiều hơn.

Cồn

Đồ uống chứa cồn như bia cũng chứa axit uric, làm tình trạng viêm và đau khớp tồi tệ hơn. Ngoài ra, lượng gluten trong một số loại cồn cũng ảnh hưởng tới khả năng lành đau của cơ thể.

Muối tinh

Các loại khoáng chất khác như photpho và silicon có trong muối tinh làm giảm mật độ xương và làm cho xương yếu hơn, do vậy gây đau khớp.

52. Đông dược phòng chống nhiễm phóng xạ. HOÀNG KHÁNH TOÀN// Sức khỏe và đời sống .- Số 26.- Ngày 15/02/2019 .- Tr. 15

Nhiễm phóng xạ ảnh hưởng đến sức khỏe và tính mạng con người. Việc nghiên cứu và sử dụng các thuốc và chế phẩm có công dụng phòng chống nhiễm phóng xạ có ý nghĩa vô cùng to lớn. Dưới đây, xin được giới thiệu một số cách dùng đơn giản và thông dụng:

Nên sử dụng nước trà hằng ngày, đặc biệt là nước trà tươi với liều lượng không hạn chế.

Đan sâm 300g, tam thất 100g, hai thứ sấy khô, sao qua, tán thành bột mịn, trộn đều, mỗi ngày uống 10g chia 2 lần với nước ấm.

Nhân sâm 100g, hoàng kỳ 100g, đương quy 100g, tất cả sấy khô, tán thành bột mịn, trộn đều, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 5g.



Nước uống nấm linh chi và tam thất tăng cường sức khỏe, chống nhiễm phóng xạ cho cơ thể.

Đậu xanh để cả vỏ 50g, gạo tẻ 100g, hai thứ ninh nhừ thành cháo, chia ăn vài lần trong ngày.

Mộc nhĩ đen 60g một nửa sao cháy, một nửa sao khô; vừng đen 15g sao thơm. Tất cả tán vụn, trộn đều, mỗi ngày lấy 6g hãm với 120ml nước sôi, uống thay trà.

Lô hội 100g, rửa sạch, nghiền nhỏ, vắt lấy nước cốt uống hằng ngày. Người tỳ vị hư hàn, hay bị đi lỏng và rối loạn tiêu hóa không nên dùng bài này.

Hải táo 20g, côn bố 20g, cam thảo 4g, ba thứ thái vụn, hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

Nấm linh chi 200g, sấy khô tán vụn, đựng trong lọ kín dùng dần, mỗi ngày lấy 5g hãm với nước sôi trong 15 phút uống cả nước và cái.

Thịt vịt 200g đem hầm với 3g đông trùng hạ thảo, chế đủ gia vị, chia ăn vài lần.

Hoa hòe 20g, trà 10g, hai thứ hãm với nước sôi, uống trong ngày.

Kỷ tử 30g hãm với nước sôi uống thay trà trong ngày.

Hoàng kỳ 300g, kê huyết đằng 300g, phá cố chỉ 200g, thỏ ty tử 200g, đương quy 200g, kỷ tử 200g, trần bì 150g. Các vị thuốc sấy khô, tán vụn, đựng trong lọ kín để dùng dần. Mỗi ngày lấy 30g hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 15-20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày, tối đa có thể dùng 60g mỗi ngày.

Sinh hoàng kỳ 250g, đẳng sâm 250g, bạch truật 250g, bạch linh 250g, phá cố chỉ 300g. Các vị thuốc sấy khô, tán vụn, đựng trong lọ kín để dùng dần. Mỗi ngày lấy 50g hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 15 - 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

Sinh hoàng kỳ 100g, nữ trinh tử 100g, linh chi 60g, đương quy 60g, đan sâm 60g, đẳng sâm 60g, sơn thù 60g. Các vị sấy khô, tán vụn, đựng trong lọ kín để dùng dần. Mỗi ngày lấy 50g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

Nữ trinh tử 100g, kỷ tử 100g, thái tử sâm 100g, kê huyết đằng 150g. Các vị sấy khô, tán vụn, đựng trong lọ kín dùng dần. Mỗi ngày lấy 45g hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

53. Đinh hương giảm đau, sát khuẩn. NGUYỄN THỊ HỒNG// Sức khỏe và đời sống.- Số 26.- Ngày 15/02/2019 .- Tr. 15

Trong y học cổ truyền, đinh hương có vị cay, tê, mùi thơm mạnh, tính ấm, có tác dụng kích thích, làm thơm, ấm bụng, chống nôn, giảm đau, sát khuẩn, làm săn, tiêu sưng. Dùng riêng hoặc phối hợp với các vị thuốc khác trong những trường hợp sau:

Chữa đau bụng, rối loạn tiêu hóa: đinh hương 2g, sa nhân 6g, bạch truật 12g, tán bột, uống mỗi lần 2-4g. Ngày 2-3 lần.



Cây đinh hương

Chữa răng bị sưng, đau, sâu răng: đinh hương giã nhỏ, ngâm với cồn, càng lâu càng tốt, rồi tẩm vào bông, dịt vào chỗ răng đau. Có thể phối hợp với xuyên tiêu (lượng bằng nhau) tán thành bột mịn cùng với ít băng phiến, rồi trộn với mật ong, bôi hàng ngày.

Chữa đinh râu: đinh hương 1 phần, đọt cây dứa dại 2 phần, giã nát, đắp băng.

Chữa viêm nhiễm đường hô hấp (mũi, xoang mặt), khai thông đường thở: tinh dầu đinh hương, tinh dầu bạch đàn, trần bì, hạt mùi, menthol, natri bicarbonate, acid citric, trộn đều, làm viên. Mỗi lần dùng 2-3g cho vào nước sôi rồi xông họng. Có thể ngâm xúc.

Chữa ngạt mũi, cảm cúm, nhức đầu: cao xoa (dạng cao mềm như cao sao vàng) gồm tinh dầu đinh hương, bạc hà, quế, long não, sa nhân, hồi. Khi dùng lấy một ít cao, bôi xoa vào mũi, thái dương, gáy.

Chữa phong thấp, đau xương, nhức mỏi, chân tay lạnh: đinh hương 20g, long não 12g, cồn 90 độ 250ml. Ngâm 7 ngày đêm. Lọc bỏ bã. Khi dùng, lấy bông thấm thuốc bôi, rồi nắn bóp nơi đau nhức. Ngày làm 1-2 lần.

54. Bài thuốc hỗ trợ trị huyết áp thấp. THANH NGỌC// Sức khỏe và đời sống.- Số 27.- Ngày 17/02/2019 .- Tr. 13

Huyết áp thấp là tình trạng huyết áp tâm thu dưới 90mmHg và huyết áp tâm trương dưới 60mmHg hoặc giảm hơn 20mmHg so với trị số huyết áp bình thường trước đó. Đông y cho rằng nguyên nhân là do tỳ hư, dương hư, khí huyết lưỡng hư... gây ra. Sau đây là một số bài thuốc trị bệnh theo từng thể:

Huyết áp thấp thể tỳ hư: Người bệnh có biểu hiện lạnh bụng, rối loạn tiêu hóa, ăn kém, chân tay lạnh, hoa mắt chóng mặt, đau buốt đầu, đo huyết áp thấp hơn bình thường. Phép trị là bổ thổ kiện tỳ, nâng đỡ huyết áp. Dùng một trong các bài:

Bài 1: hà thủ ô chế, đại táo, bán hạ chế, hậu phác, nhân sâm mỗi vị 10g; bạch truật, rễ đinh lăng, lá đắng, bạch biển đậu, đương quy, hạt sen mỗi vị 16g; sinh khương 8g, thân khúc 12g, cam thảo 12g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần. Nếu bệnh nhân còn đại tiện lỏng, gia quế chi 8g, cao lương khương 10g.

Bài 2: bạch truật, ngải hương, ngũ gia bì, rễ đinh lăng, hoài sơn, liên nhục mỗi vị 16g; đại táo, trần bì, hậu phác mỗi vị 10g; phòng sâm, đương quy, cam thảo mỗi vị 12g; phụ tử chế 4g, sinh khương 6g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần.



Hà thủ ô là vị thuốc trị huyết áp thấp thể tỳ hư và khí huyết lưỡng hư.

Huyết áp thấp thể dương hư: Người bệnh có biểu hiện lạnh lưng, bụng, gối mỏi đau, hoa mắt chóng mặt, cơ thể gầy yếu, đại tiện lỏng, nam giới dễ bị di tinh hoạt tinh, xuất tinh sớm, dương sự yếu, không cương được, huyết áp luôn thấp hơn bình thường. Phép trị: bổ dương khí, nâng đỡ huyết áp. Dùng 1 trong các bài:

Bài 1: phòng sâm, đương quy, bạch truật, hoài sơn, liên nhục mỗi vị 16g; hoàng kỳ (sao mật) 15g, quế 8g, sinh khương 8g, thiên niên kiện 10g, phá cố chỉ 6g, phụ tử chế 4g, cam thảo 12g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần.

Bài 2: nhân sâm 10g, phụ tử chế 4g, quế chi 6g, cam thảo 15g, đại táo 10g; hà thủ ô chế, hoàng kỳ, ngũ gia bì mỗi vị 16g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần.

Huyết áp thấp thể khí huyết lưỡng hư: Người bệnh có biểu hiện da xanh, niêm mạc nhợt nhạt, hoa mắt chóng mặt, cơ thể yếu mệt, đoản hơi, thường bị đau ngực khó thở, huyết áp thường xuyên thấp, nghe tim có tiếng thổi tâm thu. Phép trị: đại bổ khí huyết. Dùng một trong các bài:

Bài 1: đương quy, thực địa, phòng sâm, đinh lăng, hà thủ ô chế mỗi vị 16g; sinh khương 8g; bạch linh, đại táo, trần bì mỗi vị 10g; hoàng kỳ, long nhãn, bạch

truật, cam thảo mỗi vị 12g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần. Uống 15 - 18 ngày là 1 liệu trình. Nghỉ khoảng 1 tuần có thể dùng tiếp đợt 2.

Bài 2: bạch thược, kê huyết đằng, xuyên khung mỗi vị 12g; thực địa 15g; hà thủ ô chế, đương quy, đinh lăng, bạch truật mỗi vị 16g; tần giao, cam thảo, nhân sâm mỗi vị 10g; sinh khương 5g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần.

55. Dược thiện từ con lợn. PHẠM XUÂN SINH// Sức khỏe và đời sống .- Số 27.- Ngày 17/02/2019 .- Tr. 13

Mỗi khi Tết đến, xuân về, có nhiều tục lệ gắn liền với con lợn như thi lợn, rước lợn, tế lợn, giết lợn khao quân... Về mặt y học, lợn còn cung cấp một số bộ phận có tác dụng chữa bệnh rất tốt.

Tụy lợn

Dùng cho người đái tháo đường typ 2:

Tụy lợn rửa sạch, luộc chín tới, mỗi buổi sáng ăn 1 cái. Có điều kiện ăn hàng ngày. Hoặc đem tụy lợn sấy khô, tán bột mịn, ngày ăn 3 lần, mỗi lần 4g, chiêu với nước ấm.

Cũng có thể bào chế dưới dạng hoàn, ngày uống 3 lần, mỗi lần 4g. Hoặc lấy 1 cái tụy lợn nấu với 40g hoàng kỳ. Nấu nhừ, ngày 1 thang, ăn liền 10 ngày.

Hoặc dùng bài thuốc: tụy lợn sấy khô làm bột 12g; hoài sơn 12g; cát căn, ý dĩ đồng lượng 8g. Tất cả tán bột. 3 loại bột hoài sơn, cát căn, ý dĩ nấu chín, rồi cho tụy lợn vào quấy đều. Chia 2 lần ăn trong ngày. Phương này dùng cho người bệnh đái tháo đường thiên về chứng thận hư nhiệt.

Mật lợn

Sau khi mổ lợn, lấy mật lợn ngay, lọc bỏ cặn. Dịch mật được bảo quản ở tủ lạnh để tránh bị ôi thiu. Mật khác, dùng bách bộ thái phiến mỏng, sao vàng, tán bột mịn. Cứ 1 phần mật lợn (tính bằng gam) trộn đều với 3 phần bột bách bộ (tính bằng gam), chế viên hoàn. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 4g, chiêu với nước ấm. Trị ho khan, ho lâu ngày, ho gà.

Tim lợn

Tim lợn được dùng rất tốt cho người bị yếu tim, tim đập loạn nhịp, người mệt mỏi, da xanh, gầy, hay hồi hộp, ngủ hay mê sảng, mất ngủ. Cách làm: tim lợn

lấy ngay sau khi mổ lợn, bỏ đôi, cho đều 1,5g bột mịn thần sa (đã thủy phi) vào giữa tim lợn, áp tim lại, dùng dây sợi buộc cho kín, hấp cách thủy, đến khi tim chín đều. Ăn trong ngày. Cách ngày ăn 1 quả, ăn liền 3 - 5 quả là một đợt.

Thận lợn

Thận lợn được dùng cho người yếu thận với biểu hiện: đau lưng, gối, tiểu nhiều, ngủ mê, hay toát mồ hôi, trí nhớ giảm. Cách làm cũng tương tự như với tim lợn. Mỗi lần chỉ lấy 1 quả thận, cũng làm với 1,5g bột thần sa (sau khi thủy phi). Ăn cách ngày. Ăn liền 3 - 5 quả là một đợt.

Móng giò lợn

Móng giò lợn dùng rất tốt cho phụ nữ sau sinh, ít sữa: móng giò tươi chỉ lấy phần khuỷu ngón, bỏ nhỏ, ninh như với gạo nếp, thêm hành, gia vị cho dễ ăn. Ăn cách ngày. Ăn liền 3-5 lượt.

Với người bị chảy máu cam, cũng làm tương tự, nhưng ninh với ngó sen tươi. Ăn cả ngó sen và móng giò, rất hiệu nghiệm.

56. Bài thuốc trị nhức đầu. THẢO NGUYỄN// Sức khỏe và đời sống .- Số 28.- Ngày 18/02/2019 .- Tr. 8

Theo y học cổ truyền, nếu đau đầu đột ngột và kéo dài vài ngày là do ngoại cảm; nếu khi đau khi không và đau âm ỉ là nội thương. Sau đây là một số bài thuốc trị nhức đầu:

Nhức đầu vùng thái dương do cảm cúm:

Bài 1: củ ráy dại (sao) 20g, sắn dây hoặc dây đở ván 15g, lá tía tô 15g, cúc hoa 10g (hoặc rau má 20g), rễ và cây cúc tần 15g (hoặc diếp cá), hoa kinh giới 10g. Nếu mồ hôi ra nhiều, bỏ lá tía tô, thay bằng lá dâu; nhức đầu kèm chóng mặt, thêm màn tưới 6g (15 lá). Sắc uống.

Bài 2 - thuốc xông: lá sả 50g, tỏi 3 - 5 củ, lá tía tô 50g, kinh giới 50g, ngải cứu 50g. Tất cả nấu với khoảng 4 - 5 lít nước, xông cho ra mồ hôi. Để bệnh nhân ngồi cạnh nồi nước xông, trùm chăn kín. Trước khi xông, ăn cháo nóng; sau khi xông, lau người, thay quần áo sạch và ủ kín.

Bài 3 - thuốc đắp ngoài: thầu dầu tía hoặc lá khoai nước, giã nát; hoặc lá thanh táo thêm ít nước vò nát; đắp lên trán cho ra mồ hôi sẽ nhẹ dần.

Nhức nửa đầu, tức ngực buồn nôn hoặc nhức hai vùng thái dương, khung mắt (suy nhược thần kinh hưng phấn; rối loạn thần kinh thực vật, thần kinh chức năng): tinh tre 15g, bán hạ chế 15g, vỏ quýt 15g, bạc hà 4g (hay củ sả), rau má hoặc hoa cúc 15g, chỉ thực (vỏ quả cháp) 15g. Nếu mất ngủ thêm nhân hạt táo (sao đen) hoặc tâm sen, lá vông. Sắc uống.

Nhức đầu vùng thái dương do tăng huyết áp và đau nhức lan ra sau vùng gáy:

Bài 1: cúc hoa 10g, ngưu tất 12g, bạch chỉ 12g, câu đằng 12g, xuyên khung 12g, đương quy 12g, sinh địa 15g, mạn kinh tử 10g. Sắc uống. Nếu hay đau nhói vùng tim, thêm chỉ thực 10g, xương bồ 10g, tinh tre 10g; đau cơ và khớp, thêm uy linh tiên 12g; thể béo phì, thêm trần bì 12g, bán hạ chế 12g; kém ngủ, thêm táo nhân sao đen 12g.

Bài 2: câu đằng 15g, mạch môn 10g, cúc hoa 10g, bạc hà 10g (hay củ sả), vỏ quýt 10g, bán hạ chế 15g. Sắc uống. Dùng 15 ngày. Chữa suy nhược thần kinh, thần kinh tim, vừa xơ động mạch, tăng huyết áp.

Nhức vùng đỉnh đầu và cả đầu căng nhức: lá ngải tươi 200g, rượu 40ml. Lá ngải xào nóng, đổ rượu vào đảo đều, úp lên đầu bệnh nhân; khi nguội lại xào cho nóng, làm lại. Mỗi lần khoảng 20 phút.

Nhức vùng trước trán và nhức đầu lâu ngày ở người suy nhược thần kinh và đau dạ dày: mẫu lệ 15g, ô tặc cốt 15g, lá tre 6g, hoa cúc hay lạc tiên 15g, lá vông hay rễ trinh nữ 15g, toan táo nhân sao đen 20g, hà thủ ô 12g hay tâm sen 6g. Có thể thay cúc hoa bằng lá sen non hay ngó sen; thay lá vông bằng câu đằng; người mập béo, mặt nóng đỏ, thêm vỏ quýt 3 cái. Mỗi lần uống, thêm nước ép cây tre non 5ml.

Nhức vùng gáy, cứng cổ do thấp ôn: dùng bài Cát căn cầm liên thang gia giảm: miết giáp (sao kỹ) 12g, hoàng cầm 12g, cam thảo 6g, hoắc hương 12g, sinh địa 15g, hoàng liên 8g, thanh hao 10g (hay thanh đại), mạch môn 10g, bạc hà 10g.

Nhức đầu vùng gáy do viêm não B (thử ôn): dùng bài Tang cúc ẩm gia vị: tang diệp 12g, quất hồng bì 12g (hoặc hoắc hương), bạc hà 8g, mạch môn 12g, sinh thạch cao 12g, cam thảo nam 6g, cúc hoa 12g, hạnh nhân 8g, hoàng cầm 10g, kim ngân hoa 12g, bạch cương tằm 10g, chi tử 8g. Nếu sốt cao, khát nước, thêm sắn dây 15g hoặc lá tre non 10g, giun đất sao cát 10g; tinh thần kém tỉnh táo, đau

đầu dừ dôi, thêm đởm nam tinh chế 10g, gián đất (toàn yết nam) 3 con, ngô công sao kỹ 1 con.

57. Quả dương làm đẹp da, khỏe lưng, mạnh gân cốt. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống.- Số 28.- Ngày 18/02/2019 .- Tr. 8

Cây dương có tên khác: chử thực, rau ráng, câu thụ,... Theo Đông y, quả dương có vị ngọt, tính hàn, tác dụng bổ thận, thanh can, minh mục, lợi niệu. Chữa cảm, ho, lưng gối mỏi nhừ, nóng ở trong xương cốt, đầu choáng, mắt mờ, mắt có màng mỏng, phù thũng trướng nước. Quả và hạt làm thuốc cường tráng, lại có công hiệu tiêu phù, mạnh gân cốt, sáng mắt, mạnh dạ dày và đẹp da. Liều lượng, cách dùng: Vỏ rễ, vỏ thân và quả: 10 - 15g dạng thuốc sắc. Lá: 10 - 15g khô hoặc 50 - 100g tươi.

Một số bài thuốc có dương:

Dùng cho người già yếu, suy nhược, tiểu tiện nhiều lần: quả dương 12g, phục linh 10g, đỗ trọng 10g, kỷ tử 10g, bạch truật 10g, ngưu tất 8g, tiểu hồi hương 3g. Sắc ngày 1 thang, chia làm 3 lần.

Chữa khí lực suy tổn, thân thể gầy yếu, chân tay nhừ mỏi, di tinh, tiểu đục: quả dương 12g, ngưu tất 12g, ba kích 12g, hoài sơn 12g, viễn chí 12g, ngũ vị tử 12g, thực địa 12g, đỗ trọng 12g, xương bồ 12g. Sắc uống ngày 1 thang.

Chữa da dẻ thô xấu, mụn trứng cá loang lổ, tàn nhang, mặt nám không tươi: quả dương 150g, thăng ma 15g, đinh hương 15g, sa nhân 15g, lục đậu 1.000g, bạch cập 30g, cam tùng 21g, nhu mễ 2.500g, địa liền 15g, tạo giác 1.500g. Các vị tán bột mịn, trộn đều, xoa lên da mặt; ngày 2 lần (sáng, tối).

Chữa lỵ: lá dương tươi 100g, rửa sạch, giã nát vắt lấy nước uống.

Chữa phù toàn thân: vỏ cây dương (cạo lớp vỏ ngoài) 12g, mộc thông 12g, phục linh 12g, tang bạch bì 4g, trần bì 4g, gừng 3 lát. Sắc uống ngày 1 thang.

Chữa rong kinh: vỏ cây dương (cạo lớp vỏ ngoài) 12g, kinh giới (sao) 12g. Sắc uống.

Kiêng kỵ: Người có tỳ thận hư nhược không nên dùng.

58. 6 món ăn thuốc từ tim lợn. PHÓ THUẦN HƯƠNG// Sức khỏe và đời sống.- Số 28.- Ngày 18/02/2019 .- Tr. 8

1. Tim lợn chung bá tử nhân: tim lợn 1 quả (200g), bá tử nhân 10-15g. Nhồi bá tử nhân vào trong tim lợn, khâu lại, cho nước vào chung cách thủy cho chín, thêm gia vị là được, bỏ bã thuốc, thái mỏng tim lợn, ăn tim uống nước. *Công dụng:* dưỡng tâm an thần, nhuận táo, thông tiện, chữa mắt ngủ hay quên, suy nhược, đổ mồ hôi.

2. Tim lợn hầm dương quy: tim lợn 1 quả (250g), dương quy 60g, gia vị vừa đủ. Mổ tim lợn rửa sạch, nhét dương quy vào, nấu chín bỏ dương quy ra mà ăn. *Công dụng:* dưỡng huyết bổ tâm, an thần định chí. Chữa đái tháo đường kèm mắt ngủ, tâm huyết hư suy.

3. Tim lợn nấu táo đỏ: tim lợn 1 quả (200g), bách hợp 40g, vừng đen 80g, gừng sống 1 lát, gia vị. Tim lợn cắt đôi rửa sạch máu, bỏ màng, để ráo rồi xắt miếng. Táo bỏ hạt thái, gừng bỏ vỏ, vừng đen đãi sạch. Đổ 1/2 lít nước vào nồi đun sôi, cho tất cả vào, giảm lửa, đậy kín, nấu chín, ăn nóng. *Công dụng:* bổ huyết dưỡng âm, an thần, nhuận trường, thanh nhiệt. Dùng tốt cho người làm việc trí óc căng thẳng tổn tâm huyết, tóc rụng, người bị tim đập nhanh, mất ngủ, trí nhớ giảm, ăn kém, da không tươi nhuận, mồ hôi trộm.

4. Tim lợn chung cách thủy: tim lợn 1 quả 100g, hạt tiêu 30 hạt, thần sa 4g, rượu tốt nếp 100ml, gia vị. Rửa tim lợn bằng nước ấm cho sạch để ráo, hạt tiêu nghiền bột. Thần sa tán nghiền bằng cối đồng. Bỏ tim lợn ra cho bột thần sa, bột tiêu, bột gia vị vào, dùng chỉ trắng buộc chặt lại, đặt vào tiem với rượu, đậy nắp kín. Đặt tiem vào 1 cái song lớn, đổ nước lượng vừa đủ, không nhiều quá sẽ dâng ngập tiem, không ít quá bị cạn, chung khoảng 2-3 giờ, để nguội, mở lấy tim lợn thái mỏng. Ăn cả cái lẫn nước trước bữa cơm 2 giờ. Có thể ăn tuần 2-3 lần, ăn trong 1 tháng.

5. Tim lợn hầm hạt sen: tim lợn 100g, hạt sen (bỏ tâm) 20g, bách hợp 25g. Tim lợn thái lát, cho nước vào nấu 30 phút, sau đó bỏ hạt sen và bách hợp, nấu nhừ. Ăn hạt sen và tim lợn, uống canh. *Công dụng:* tư âm thanh phế, dưỡng tâm an thần, thích hợp với người mất ngủ, tâm phiền, hồi hộp.

6. Canh tim lợn đông trùng hạ thảo: tim lợn 1 quả (khoảng 200g), nhân sâm 3g, đông trùng hạ thảo 5g. Đun nước sôi, cho tim lợn vào đun sôi 30 phút, sau

đó cho cả 2 vị thuốc vào nấu tiếp khoảng 15 phút cho chín. Ăn cả nước lẫn cái. *Công dụng*: bổ tâm, ích chí, an thần, chỉ ho. Thích hợp với người già, tim yếu, mệt mỏi, thấp khớp.

59. Nên ăn hành tây khi tăng huyết áp. HẢI TIẾN// Cựu chiến binh Việt Nam.- Số 1261.- Ngày 03/01/2019.- Tr. 12

Ăn hành tây rất có lợi cho sức khỏe. Đặc biệt loại thực phẩm này rất tốt cho người bệnh tăng huyết áp. Người tăng huyết áp nên ăn hành tây trong bữa ăn của mình. Theo nghiên cứu, vỏ ngoài của hành tây có sắc tố chứa xeton có tác dụng hạ áp một cách tự nhiên. Ngoài ra trong thành phần có chứa Prostaglandin A có thể làm giãn mạch máu và làm giảm độ nhớt của máu do đó cũng góp phần làm giảm huyết áp, tăng lưu lượng máu động mạch vành và ngăn ngừa huyết khối. Ngoài ra, vỏ hành tây còn chứa nhiều rutin, rất có lợi cho việc làm vững bền thành mạch.

Cách dùng: Lấy một nắm vỏ hành tây khô, rửa sạch, thái nhỏ, nấu nước uống. Hoặc dùng nước ép hành tây mỗi ngày cũng có tác dụng rất tốt.

Ngoài ra hành tây còn có tác dụng chữa các bệnh sau:

Giải cảm: Hành tây cắt nhỏ cho vào nấu chín uống lúc còn nóng hoặc cho vào cháo ăn nóng sẽ có tác dụng giải cảm, ra mồ hôi và giải nhiệt rất nhanh.

Tiêu chảy: Vỏ lụa hành tây 1 nắm. Đun nước uống trong ngày.

Chống viêm, giảm ho, đờm: Uống 3 - 4 thìa cà phê hỗn hợp nước ép hành tây và mật ong mỗi ngày có tác dụng chống viêm, giảm triệu chứng ho, giảm phù nề thanh quản, giảm xuất tiết dịch phế quản, tiêu đờm.

60. Bài thuốc trị giãn tĩnh mạch chân. HẢI TIẾN// Cựu chiến binh Việt Nam.- Số 1262.- Ngày 10/01/2019.- Tr. 12

Suy giãn tĩnh mạch chân còn gọi là suy giãn tĩnh mạch chi dưới hay suy van tĩnh mạch chi dưới. Đây là hiện tượng suy giảm chức năng đưa máu trở về tim của hệ thống tĩnh mạch nằm ở vùng chân dẫn đến hiện tượng máu ứ đọng lại, gây ra những biến đổi về huyết động và biến dạng tổ chức mô xung quanh.

Khi bị suy giãn tĩnh mạch chân, người bệnh có cảm giác như nhức mỏi, nặng chân, phù chân, tê chân, kiến bò, vọp bẻ (chuồn rút) về ban đêm...

Y học cổ truyền cho rằng, giãn tĩnh mạch chi dưới là do huyết ú, khí trệ (máu không lưu thông từ ngoại vi trở về tim). Bởi vậy, để điều trị căn bệnh này phải dùng liệu pháp hoạt huyết, hành khí, tán ú kết hợp với bảo vệ thành mạch.

Dùng bài Đào hồng tứ vật gia giảm gồm: đương quy 20g, xích thược 20g, hồng hoa 15g, đào nhân 16g, xuyên khung 15g, sinh địa 15g, hoàng kỳ 12g, thực địa 10g, hòe hoa 20g, đan sâm 20g. Trong bài Đan sâm hoạt huyết, trục huyết ú, đào nhân hoạt huyết, khứ ú, chống viêm, xuyên khung hoạt huyết, thông kinh, lợi thấp, hồng hoa hoạt huyết, thông kinh, tán huyết ú, xích thược hoạt huyết, khứ ú, giảm đau, sinh địa thanh nhiệt lương huyết, bổ âm, dưỡng huyết, thực địa thanh nhiệt, sinh tân, hòe hoa làm chắc thành mạch nhờ hàm lượng rutin cao, hoàng kỳ có tác dụng hành khí để đẩy máu về tim.

Cách dùng: cho 1,5 lít nước sạch vào thang thuốc. Đun đến sôi sau đó đun nhỏ lửa cho sôi lăn tăn trong 45-60 phút. Chắt thu hồi được khoảng 0,5 lít thuốc. Chia uống 3 lần trong ngày sau khi ăn 30 phút. Nhớ uống thuốc khi thuốc còn ấm. Nếu nguội hâm lại hoặc cho thêm chút nước sôi. Uống ngày 1 thang, uống liên tục trong 30 ngày.

Kiêng kỵ: Trong thời gian uống thuốc, không ăn đồ cay nóng, kích thích (ớt, hạt tiêu, hành tỏi sống, bia rượu, thuốc lá, chè đặc, cà phê).

61. Phòng ngừa sỏi thận tái phát. HẢI TIẾN// Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1263.- Ngày 17/01/2019 .- Tr. 12

Hiện nay, nền y học nước ta đang rất phát triển với rất nhiều phương pháp khác nhau điều trị sỏi thận hiệu quả. Nhưng nếu không quan tâm, chú ý đến sức khỏe sau khi điều trị thì sỏi sẽ rất dễ xuất hiện trở lại vì vậy việc ngăn ngừa bệnh sỏi thận tái phát là rất quan trọng. Dưới đây là các quy tắc trong việc ngăn ngừa sỏi thận tái phát:

+ Uống nhiều nước: đây là phương pháp phòng ngừa sỏi thận hiệu quả, an toàn và đơn giản nhất. Mùa hè khí hậu nóng, người dễ đổ mồ hôi, nước tiểu cô đặc lại, dễ tạo sỏi nên cần uống phổ biến nước để nước tiểu loãng ra. Mỗi ngày cần uống từ 2,5 – 3 lít nước lọc hoặc ăn uống làm cho sao để có lượng nước tiểu đạt được trên 2,5 lít trong một ngày.

+ Tránh thực phẩm chứa nhiều oxalat: như bia đen, trà đen, sôcôla, đậu nành, đậu phộng, củ cải, cà rốt, táo, mận, dứa, đào, hành tây...

+ Ăn nhạt đi, ăn ít thịt động vật: không ăn mận, ăn nhiều thịt. Thực phẩm cất nhiều muối và đạm sẽ làm cho giảm độ pH nước tiểu, kích thích bài tiết chất calcium và cystine, gây ra sỏi. Ngoài ra chúng còn làm cho giảm bài tiết chất citrat, là chất giúp ngăn chặn sự tạo thành sỏi.

+ Hạn chế thực phẩm có chứa nhiều dầu mỡ, đặc biệt là dầu mỡ động vật.

+ Uống nhiều nước cam, chanh tươi: hai loại thức uống này có chứa nhiều citrat, là chất giúp chống lại sự tạo thành sỏi trong cơ thể.

+ Ăn phổ biến rau tươi: chất xơ của rau sẽ giúp tiêu hoá nhanh, hạn chế ứ đọng trong ruột, hạn chế sự tái hấp thụ chất oxalat từ ruột để tạo nên sỏi niệu. Và chất kiềm được tạo ra bởi rau tươi sẽ gia nâng cao sự bài tiết chất citrat chống lại sỏi thận.

+ Hạn chế ăn những thực phẩm chứa chất purine: vì dễ gây ra sỏi đường tiết niệu như cá khô, thịt khô, mắm, lòng bò, lòng heo...

62. Giải độc, tiêu viêm nhờ bồ công anh. THÙY LINH// Cựu chiến binh Việt Nam.- Số 1264.- Ngày 24/01/2019.- Tr. 12

Theo cuốn "Cây thuốc và động vật làm thuốc ở Việt Nam" (NXB Khoa học và Kỹ thuật), bồ công anh còn có nhiều tên gọi khác như cây mũi mác, diếp đại, diếp trời, rau bồ cóc... thuộc họ cúc. Bồ công anh thuộc giống cây thảo, mọc đứng, thân thẳng và cao từ 0.5 đến 1m (có khi lên đến 2m), sống từ một đến hai năm. Bộ phận dùng làm thuốc của bồ công anh thường là cả cây, thu hái vào khoảng tháng 5 đến tháng 7, lúc cây chưa có hoa. Bồ công anh có thể dùng tươi hoặc phơi khô.

Trong Đông y, bồ công anh được ghi có vị ngọt, hơi đắng, tính hàn, có tác dụng giải độc, tiêu viêm, thanh nhiệt, tán kết. Bồ công anh được dùng điều trị tỷ vị có hỏa uất, sung vú, áp xe, tràng nhạc, mụn nhọt, ngày dùng từ 20 đến 40g cây tươi ép lấy nước hoặc từ 8 đến 30g cây khô sắc uống. Bồ công anh thường được phối hợp với các vị thuốc khác, khi đắp ngoài là bài thuốc trị ung nhọt. Có một số trường hợp người ta còn uống để điều trị bệnh dạ dày, ăn uống kém tiêu.

Một số trường hợp nên thận trọng khi dùng bồ công anh làm thuốc là những người âm hư hoặc tràng nhạc, ung nhọt đã vỡ mủ.

Một số bài thuốc có bồ công anh:

- *Bài thuốc tiêu độc chữa sưng vú, mụn nhọt:* Bồ công anh (12g), ké đầu ngựa (12g), vòi voi (12g), liên kiều (12g), kim ngân hoa (10g), kinh giới (10g), hạ khô thảo (10g), cỏ màn trâu (10g). Tất cả phơi khô, thái nhỏ, sắc với 400ml nước đến khi còn 100ml, uống làm 2 lần trong ngày.

- *Chữa đau dạ dày:* Lá bồ công anh khô (20g), lá khôi (15g), lá khổ sâm (10g), nước (300ml). Đun sôi trong vòng 15 phút, thêm đường, chia làm 3 lần uống trong ngày. Uống liên tục trong vòng 10 ngày. Nghỉ 3 ngày rồi lại tiếp tục uống cho đến khi khỏi.

- *Chữa mụn nhọt, làm nhọt chóng nhín và vỡ mủ:* Lá bồ công anh tươi phối hợp với lá phù dung, rễ vông vang hoặc rễ gai, giã đắp.

63. Phép trị viêm tắc tĩnh mạch của Đông y. TRẦN XUÂN NGUYỄN// Sức khỏe và đời sống.- Số 29.- Ngày 20/02/2019.- Tr. 8

Bệnh viêm tắc tĩnh mạch chủ yếu là do mạch lạc bị nghẽn tắc khí huyết không được lưu thông, tổ chức bì phu cơ nhục không được nuôi dưỡng gây nên bệnh. Đông y bàn về phương pháp điều trị viêm tắc tĩnh mạch như sau:

Phép điều trị ôn kinh, tán hàn, hoạt huyết, thông lạc

Bài thuốc: Đào hồng tứ vật thang gia giảm: đương quy 12g, xích thược 12g, đào nhân 10g, hồng hoa 8g, quế chi 8g, đan sâm 12g, ngưu tất 16g, tang ký sinh 16g, bạch giới tử 8g, sinh hoàng kỳ 12g, xuyên luyện tử 12g, bào khương 8g, hắc phụ tử 10g.

Cách dùng: Các vị trên sắc với 2.000ml nước, sắc lọc bỏ bã lấy 200ml. Sắc uống ngày 1 thang, chia làm 3 lần.

Phép điều trị hoạt huyết khứ ứ, hành khí giải uất

Bài thuốc: Thông mạch hoạt huyết thang: đương quy 12g, hoàng kỳ 16g, sinh địa 12g, huyền sâm 12g, kim ngân hoa 10g, bồ công anh 10g, tử hoa địa đĩnh 12g, đan sâm 12g, hồng hoa 8g, nhũ hương 10g, một dược 10g, diên hồ sách 8g, cam thảo 6g.

Cách dùng: Các vị trên sắc với 2.000ml nước, lọc bỏ bã lấy 200ml. Sắc uống ngày 1 thang chia làm 3 lần.

Phép điều trị thanh nhiệt giải độc, hoạt huyết thông lạc

Bài thuốc: Tứ diệu thang gia giảm: hoàng kỳ 16g, đương quy 12g, kim ngân hoa 16g, sinh cam thảo 6g, đan sâm 12g, tử thảo nhung 12g, xích thực 12g, ngưu tất 12g, nhũ hương 10g, một dược 10g, địa miết trùng 10g, địa long 12g.

Cách dùng: Các vị trên sắc với 2.000ml nước, sắc lọc bỏ bã lấy 200ml. Sắc uống ngày 1 thang chia làm 3 lần.

Phép điều trị bổ khí dưỡng huyết, hoạt huyết thông lạc

Bài thuốc: Cố bộ thang gia giảm: kim ngân hoa 16g, đương quy 12g, thạch斛 12g, hoàng kỳ 16g, sâm cát lâm 10g, ngưu tất 12g, xuyên sơn giáp 10g.

Cách dùng: Các vị trên sắc với 2.000ml nước, lọc bỏ bã lấy 200ml. Sắc uống ngày 1 thang chia làm 3 lần.

64. Mộc bút hoa làm thuốc. THANH HÀ// Sức khỏe và đời sống .- Số 29.- Ngày 20/02/2019 .- Tr. 8

Mộc bút hoa là búp hoa của cây tân di, thuộc nhóm thuốc tân ôn giải biểu, có tên khoa học là *Magnolia liliflora* Desr. Theo dược học cổ truyền, mộc bút hoa vị cay, tính ấm, không độc, vào hai đường kinh phế và vị. *Công dụng:* trừ phong, tán hàn, thông khiếu, thường được dùng để chữa các chứng bệnh như đau đầu do phong hàn, đau răng, nghẹt mũi... Dưới đây, xin giới thiệu một số bài thuốc đơn giản có sử dụng mộc bút hoa để chữa bệnh các chứng bệnh thông thường:

Chữa viêm mũi, viêm xoang: Dùng 1 trong số bài thuốc sau:

Bài 1: mộc bút hoa 9g, trứng gà 3 quả, hai thứ đem luộc chín, ăn trứng và uống nước.

Bài 2: mộc bút hoa 20g, nga bắt thực thảo 5g, hai thứ đem ngâm nước trong 48 giờ rồi chung cất lấy nước nhỏ mũi vài lần trong ngày.

Bài 3: mộc bút hoa 9g, ké đầu ngựa 15g, bạc hà 6g, sắc lấy nước uống, bã thuốc lại sắc tiếp, lấy nước cô thật đặc rồi hoà với nước ép của hành củ để nhỏ mũi.

Bài 4: mộc bút hoa 3g, sắc uống hàng ngày.

Bài 5: mộc bút hoa, ké đầu ngựa, bạc hà, bạch chỉ lượng bằng nhau, sắc uống.

Bài 6: mộc bút hoa 9g, hồng đằng 30g, sắc uống.

Trị cảm mạo đau đầu, nghẹt mũi: Dùng 1 trong các bài thuốc sau:

Bài 1: mộc bút hoa 3g, tô diệp 6g, hãm nước sôi uống.

Bài 2: mộc bút hoa, phòng phong, bạch chỉ, xuyên khung lượng bằng nhau, sắc uống.

Bài 3: mộc bút hoa lượng vừa đủ, sấy khô, tán thành bột thật mịn, mỗi lần lấy một chút bột thuốc hít vào trong mũi, mỗi ngày 2 lần.

Chữa ho: mộc bút hoa 5 - 7 cái, sắc kỹ lấy nước, chế thêm mật ong uống ấm.



Mộc bút hoa (tân di hoa) trị cảm mạo, đau đầu, nghẹt mũi.

Chữa tăng huyết áp, nhức đầu: mộc bút hoa 3-12g, sắc hoặc hãm uống thay trà, có thể pha thêm một chút đường phèn.

Chữa say nắng, hoa mắt chóng mặt, bức bối trong ngực: mộc bút hoa 5 - 7 cái, hãm với một chút trà mạn uống.

Chữa cổ trướng do xơ gan: rễ mộc bút hoa 1.000g, sắc 3 lần, mỗi lần sắc trong 2 giờ. Hoà nước thuốc cả 3 lần, cô lại còn 2.000ml, uống mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 20ml.

Chữa vàng da do rượu: mộc bút hoa 30g, hoàng kỳ 60g, sấy khô tán bột, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 1g với rượu.

Chữa đau răng: mộc bút hoa 30g, sà sàng tử 60g, muối tinh 15g, tất cả tán bột, mỗi lần lấy một chút bột thuốc xát vào răng đau. Hoặc dùng bài: Mộc bút hoa 1,5g. Sắc uống.

Trị xuất huyết do chấn thương: mộc bút hoa lượng vừa đủ, sấy khô, tán bột, trộn với một chút băng phiến rồi rắc lên vết thương.

Chữa thông kinh bất dụng (đau bụng khi hành kinh, khó thụ thai): mộc bút hoa 20 - 30 cái, tán vụn, uống vào lúc sáng sớm khi chưa điêm tâm.

Chữa hôi nách: mộc bút hoa, mộc hương, tể tân, xuyên khung, lượng bằng nhau, tán bột, xát vào nách.

Chữa eczema: mộc bút hoa, cúc hoa, hoạt thạch, bột gạo, tất cả sấy khô tán bột, mỗi lần lấy một chút bột thuốc xoa vào nơi bị bệnh.

65. Bài thuốc từ tòa dương tăng sức mạnh cho quý ông. LÊ THỊ HƯƠNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 30.- Ngày 22/02/2019 .- Tr. 15

Tòa dương có hình thù như một cây nấm, màu đỏ nâu sẫm, cấu tạo bởi một cán hoa lớn. Vị thuốc này còn có tên là củ gió đất, củ ngọn núi, hoa đất, thường ký sinh trên rễ những cây gỗ lớn trong rừng sâu ẩm thấp... Trong Đông y, tòa dương tính ôn, vị ngọt, không độc, lợi về kinh tỳ, thận, đại tràng, có công hiệu bổ thận dương, ích tinh, bổ huyết, nhuận tràng, thông tiện, chữa liệt dương, xuất tinh sớm... Mỗi ngày dùng 8-12g dưới dạng thuốc sắc.

Dưới đây là một số món ăn bài thuốc điển hình:

Bài thuốc trị hoạt tinh, di tinh, sinh lý yếu, mệt mỏi: Tòa dương 120g, tang phiêu tiêu 120g, long cốt 40g, bạch phục linh 40g. Tất cả tán mịn, hoàn to bằng hạt ngô, mỗi lần uống 15-20g với nước muối loãng. Ngày uống hai lần.

Rượu tòa dương: Tòa dương 30g, rượu trắng 500ml. Ngâm 10-15 ngày. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10ml. Công dụng bổ thận, chữa liệt dương.

Tòa dương ninh cật dê: Tòa dương 20g, cật dê 1 đôi, gia vị vừa đủ. Hầm mềm. Công dụng: chữa phụ nữ kinh nguyệt không đều, liệt dương, di tinh, đổ mồ hôi trộm, quáng gà, ăn uống không ngon miệng.

Tòa dương hầm gà trống: tòa dương 12g, kim anh tử 12g, đảng sâm 12g, sơn dược 12g, ngũ vị tử 9 g, gà trống giò 1 con (500g). Các vị thuốc cho vào túi vải sắc lấy nước. Thả gà vào hầm mềm, chia ăn 2-3 lần trong ngày. Cách 3-5 ngày ăn 1 lần. Chữa thận hư, liệt dương, di tinh, xuất tinh sớm.

Tỏa dương kim anh tử: Tỏa dương 9g, kim anh tử 9g, tri mẫu 9g, ngũ vị tử 15g. Sắc uống ngày 1 thang. Công dụng trị mộng tinh, hoạt tinh.



Nấm tỏa dương bổ thận dương, ích tinh, bổ huyết.

Cháo tỏa dương: Tỏa dương 15g, gạo tẻ 50g. Tỏa dương rửa sạch, thái miếng mỏng, cho vào cùng gạo nấu cháo, ăn hết 1 lần. Công dụng: trị thận hư, liệt dương, di tinh, đau lưng, người cao tuổi dương hư, đại tiện táo.

Cháo tỏa dương thịt dê: tỏa dương 15g, thịt dê 100g, gạo lứt 100g, gừng, hành, gia vị vừa đủ. Tỏa dương sắc lấy nước, cho thịt dê, gạo lứt vào hầm chín, thêm gia vị, ăn nóng. Công dụng trị thận dương bất túc, xuất tinh sớm, lưng đau gối mỏi, tiểu đêm nhiều lần, chậm có thai.

Tỏa dương cường dương: Tỏa dương 15g, đảng sâm 12g, sơn dược 12g, phúc bồn tử 9g. Sắc uống ngày 1 thang. Công dụng cường dương chữa xuất tinh sớm, liệt dương.

Tỏa dương hoàn: Tỏa dương, hoàng bá, quy bản, hoàng cầm, đỗ trọng, ngưu tất, tri mẫu mỗi thứ 16g, địa hoàng, đương quy mỗi thứ 10g, phá cố chỉ, tục đoạn mỗi thứ 8g. Tán bột mịn, trộn đều với rượu và hồ hoàn viên, ngày uống 2 lần, mỗi lần 15-20g. Thuốc có tác dụng bổ thận, nhuận trường, thông tiện; chữa các chứng đau lưng mỏi gối, các khớp đau nhức, đại tiện khô táo kết gây đau bụng, các bệnh xương khớp.

66. Cách trị chứng tâm vị hỏa thịnh. NGUYỄN XUÂN TRUNG// Sức khỏe và đời sống.- Số 30.- Ngày 22/02/2019 .- Tr. 15

Chứng tâm vị hỏa thịnh biểu hiện vị quản đau rát, tâm phiền còn cao, nôn ra huyết, thổ ra huyết, miệng lưỡi, mụn nhọt, hoặc bị lở loét, chảy máu chân răng, có khi chân răng sưng đau, mặt thường đỏ, miệng hôi, khát nước, thích uống nước mát, đại tiện táo bón, nước tiểu vàng, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng, mạch hoạt sắc.

Do tâm vị hỏa thịnh sinh ra chứng thổ huyết:

Nguyên nhân bệnh: Tâm chủ huyết, vị chủ giáng, do tâm vị hỏa nhiệt quá thịnh, lạc mạch bị tổn thương, do hỏa bức bách huyết, làm cho huyết đi càn, vị nghịch lên do hỏa thịnh mà nôn mửa ra huyết.

Phương pháp điều trị: Thanh tả hỏa ở tâm vị.

Bài thuốc thường dùng: Tả tâm thang và thập hôi tán.

Bài Tả tâm thang: Đại hoàng 80g, hoàng cầm 40g, hoàng liên 40g.

Nếu dùng thuốc sắc thì Đại hoàng dùng 12g, hoàng cầm 8g, hoàng liên 8g. Ngày uống 1 thang.

Bài Thập hôi tán: Đại kê 12g, bạch mao căn 10g, tiểu kê 10g, thiên thảo căn 10g, hà diệp 10g, chi tử 8g, trắc bá diệp 12g, đại hoàng 8g, mẫu đơn bì 10g, tung lư bì 10g. Sắc uống.

Do tâm vị hỏa thịnh xuất hiện chứng khô sương:

Nguyên nhân bệnh: Do tình chí bị tổn thương làm cho khí uất mà sinh hỏa. Hoặc do ăn uống nhiều thức ăn cay nóng hoặc do hư tà của bệnh nhiệt nung nấu ở tâm vị mà gây ra bệnh.

Phương pháp điều trị: Thanh tả hỏa ở tâm vị, lương huyết.

Bài thuốc thường dùng: Thanh vị tán: Xuyên quy 12g, hoàng liên 6g, sinh địa 12g, đan bì 6g, thăng ma 8g.

Ngày một thang sắc uống trong ngày, uống lúc đói.

Có thể dùng bài Trích loại tán để bồi ngoài.

Bài Trích loại tán: Tượng nha 3 phân, nhân chi giáp 5 ly, thanh đại 6 phân, trần châu 3 phân, bích tiền 20 con, băng phiến 3 ly, ngư hoàng 5 ly.

Chế thành thuốc cao hoặc thuốc bột để bồi hoặc đắp bên ngoài.

67. Món ăn thuốc hỗ trợ phòng trị bệnh sỏi. TRÚC NGUYỄN// Sức khỏe và đời sống .- Số 31.- Ngày 24/02/2019 .- Tr. 13

Thời kỳ khởi phát

Người bệnh phát sốt, ngạt mũi, chảy nước mũi, ho hắt hơi, sợ lạnh, mắt đỏ, chảy nước mắt, trăn trọc... Phép trị: Tân lương giải biểu thấu chẩn, nên dùng các món cay mát để đuổi tà khí ra ngoài.

Cháo hạt mùi: hạt mùi 50g hoặc hơn nấu lấy nước bỏ bã, cho gạo nếp 100g, đậu xanh 50g nấu nhừ, thêm hành, tia tô, gia vị mắm muối vừa đủ, ăn nóng.

Cháo rau thơm: Gạo ngon nấu nhừ 100g, cá lóc luộc lấy thịt phi hành cho thơm 50g, khi ăn, cho nhiều rau mùi, tia tô, hành hoa, gừng, ăn ấm.

Canh cá lóc: Cá lóc 1 con nướng chín lấy thịt, rau tần ô (cải cúc) 100g, thêm gia vị nấu canh.

Canh rau má: Rau má 200g, thịt lợn nạc băm 50g, nước, gia vị vừa đủ nấu canh.

Nước mía ép: Mía, rau mùi 100g ép nước khoảng 1 ly uống ngày vài lần.

Thời kỳ sôi mọc

Người bệnh ho nhiều, còn sốt cao, đau họng, nốt sởi xuất hiện từ phía sau tai, vùng cổ lan dần ra toàn thân... Phép trị chủ yếu thanh nhiệt giải độc thấu chẩn. Tốt nhất dùng món bổ mát giải nhiệt độc.

Cháo đậu xanh: Đậu xanh 200g còn nguyên vỏ nấu nhừ cho muối, đường vừa đủ ăn.

Cháo cá chép: Cá chép luộc lấy thịt phi hành cho thơm, cùng gạo ngon nấu nhừ cho gia vị, rau mùi, hành hoa, ăn nóng.

Canh bí đao: Bí đao 200g, chân giò lợn 200g, làm sạch chặt khúc, thêm rau ngò, hành hoa, gia vị nấu canh.

Canh rau thập tàng: Rau dền, rau đay, mồng tơi, măng bát mỗi thứ 50g, thịt cua đồng 100g nấu canh.

Canh chua cá lóc: Giá đậu 100g, dưa 50g, cà chua 30g, đậu bắp 40g. Cá lóc làm sạch 100g, me gia vị vừa đủ nấu canh.

Canh mướp đắng: Mướp đắng 2 quả khoảng 200g bỏ ruột; đậu phụ non 30g, mộc nhĩ đen 20g, miến 20g, gia vị vừa đủ nhồi vào mướp đắng, nấu canh.

Thời kỳ sôi bay

Người bệnh biểu hiện: nốt sởi bốt đỏ, sốt cao đã giảm, sởi lặn dần từ cổ xuống chân, miệng họng khô, ho khan ít đờm... Giai đoạn này cần dưỡng âm, sinh tân, thanh giải tà độc còn sót lại, tốt nhất là dùng món bổ mát tiêu độc.

Canh khoai mỡ: Khoai mỡ tím 100g, thịt lợn nạc băm 50g, rau mùi 20g, gia vị mắm muối vừa đủ nấu canh.

Canh khoai từ: Khoai từ 200g, thịt đùi lợn 50g, hành mùi, gia vị vừa đủ nấu ăn.

Chè đậu ván: Đậu ván 300g ngâm nước nóng qua đêm, bỏ vỏ ngoài; bột sắn dây 30g; lá dứa nếp 20g, giã lọc lấy nước, đường cát vừa đủ nấu chè.

Chè đậu đen: Đậu đen xanh lòng 100g, đường cát vừa đủ nấu chè.

Canh củ cải: Củ cải 100g, cà rốt 50g, nấm hương 20g, thịt chân giò lợn 50g. Tất cả nấu canh.

Lưu ý:

Bệnh sởi phần nhiều thiên về nóng (nhiệt) sốt lâu mất tân dịch mất nước. Vì vậy, tránh thức ăn khô nóng; thức ăn chiên xào nhiều dầu mỡ và thịt; cá chiên rán, kho, cho nhiều gia vị cay nóng như tiêu, ớt, tỏi... Nếu đang sốt cao, hạn chế ăn đậm động vật, thay bằng đậm thực vật có trong các loại đậu vừa mát lại dễ tiêu.

Nếu thời kỳ sởi mọc, bệnh nhân lại cảm thêm phong hàn hoặc do trời quá rét làm sởi mọc không được thì kiêng các thức ăn chua lạnh như cam, rau diếp cá, rau càng cua, cà, bún ốc, hến...

68. Thảo quả trừ hàn, táo thấp. THẢO NGUYỄN// Sức khỏe và đời sống .- Số 31.- Ngày 24/02/2019 .- Tr. 13

Thảo quả còn có tên đò ho, mác hấu, thảo đậu khấu. Theo Đông y, thảo quả vị cay, tính ấm; vào kinh tỳ và vị. Có tác dụng phương hương trừ hàn, táo thấp, tiết ngược. Trị chứng tỳ vị hàn thấp (đau quặn bụng ngực, nôn mửa, tiêu chảy), sốt rét; còn dùng làm gia vị, khai vị, long đờm tiêu thực. Thảo quả có trong nhân bánh gai bánh mật, các loại chè nước, mứt. Liều dùng: quả chín 3 - 8g; tán mịn.

Một số bài thuốc có dùng thảo quả:

Ôn trung, giảm đau: thảo quả (lùi chín) 6g, hậu phác 12g, hoắc hương 12g, thanh bì 8g, bán hạ khúc 8g, thần khúc 8g, đinh hương 4g, cao lương khương 6g,

cam thảo 4g, sinh khương 12g, đại táo 12g. Sắc uống. Trị chứng hàn thấp tích vào trong, ngực bụng đau trướng.

Kiện tỳ, tiêu thực:

Bài 1 - Thảo quả bình vị: thảo quả (lùi chín) 6g; thương truật, hậu phác, trần bì, sinh khương mỗi vị 12g; đại táo 3 quả, cam thảo 4g. Sắc uống. Dùng cho người mắc chứng kém ăn bụng đau trướng, nôn oẹ.

Bài 2: thảo quả 6g, cam thảo chích 6g, sa nhân 6g; thần khúc, mạch nha, đại táo, sinh khương mỗi vị 8g. Sắc uống. Trị đau bụng, bụng đầy trướng, tỳ hư tả tiết.

Cắt cơn sốt rét:

Bài 1 - Thang phụ quả: thảo quả nhân 8g, phụ tử chế 12g, sinh khương 12g, đại táo 3 quả. Sắc uống. Dùng cho người mắc chứng sốt rét, rét nhiều mà nóng ít hoặc chỉ rét không nóng, hay hàn tỳ tiêu chảy, không ăn uống được.

Bài 2: thảo quả nhân 20g nghiền bột, cuộn vào tấm vải màn, khoảng 1 giờ trước khi lên cơn sốt rét, nút vào một bên lỗ mũi nhằm cắt cơn sốt rét.

Bài 3 - Tiểu sài hồ gia giảm: sài hồ 12g, đại táo 4 quả, chích thảo 6g; hoàng cầm, nhân sâm, sinh khương, bán hạ, thường sơn, thảo quả mỗi vị 9g. Sắc uống. Trị sốt rét.

Trị hôi miệng: Thảo quả đập dập, ngâm trong miệng và nuốt nước dần.

Kiên kỵ: Người không có hàn thấp, thực uất thì kiên dùng.

69. Bài thuốc trị ho có đờm, khó thở. PHẠM XUÂN HÙNG// Sức khỏe và đời sống.- Số 31.- Ngày 24/02/2019 .- Tr. 13

Người bệnh sốt, ho, đờm nhiều, đôi khi khó thở, hay tái phát trở thành mạn tính, ảnh hưởng đến sức khỏe. Sau đây là một số bài thuốc trị bệnh:

Bài 1: ma hoàng 6g, hạnh nhân 8g; quế chi, cam thảo mỗi vị 4g. Sắc uống ngày 1 thang, chia 2 lần, uống trước bữa ăn 1 - 2 giờ. Sau khi uống, nếu có mồ hôi toát ra, cần lau ngay, tránh ra gió, lạnh và tránh tiếp xúc với nước lạnh. Uống liên 3-5 thang. Chú ý: vị ma hoàng phải bỏ đốt, bỏ rễ. Trị sốt kèm theo ho, có đờm.

Bài 2: ma hoàng 8g, hạnh nhân 12g, thạch cao sống 24g, cam thảo 6g. Thạch cao sống tán bột mịn, chia 2 phần rồi hòa đều mỗi phần vào một lần nước sắc của 3

vị thuốc trên uống. Uống trước bữa ăn 1 - 2 giờ. Uống liền 3 - 5 thang. Trị ho, đờm nhiều kèm sốt cao.

Bài 3: mật rắn 1g, trần bì 6g. Trần bì thái nhỏ, sao khô, tán bột mịn. Lấy mật rắn trộn đều, chia 3 lần uống trong ngày, trước bữa ăn 1 - 2 giờ. Có thể dùng mật của các loại rắn như rắn hổ mang, rắn cạp nong, cạp nia, dộc dưa, rắn ráo... Trị ho nhiều, đờm nhiều do cảm lạnh

Bài 4: mật rắn 1g, xuyên bối mẫu 6g. Xuyên bối mẫu thái nhỏ, sao khô, tán bột mịn. Lấy mật rắn trộn đều, chia 2 lần uống trong ngày, trước bữa ăn 1 - 2 giờ. Có thể dùng mật của các loại rắn nói trên. Có thể chế biến với lượng mật rắn nhiều hơn để uống trong nhiều ngày. Trị ho nhiều, đờm nhiều do phế nhiệt (viêm phế quản, viêm phổi).

Bài 5: bạch giới tử (hạt cải bẹ), lai phục tử (hạt cải củ), tô tử (hạt tía tô) đồng lượng 3g. Các loại hạt giã dập, gói vào miếng vải sạch, sắc uống 2 lần trong ngày, trước bữa ăn 1 - 2 giờ. Uống liền 5 - 7 ngày. Trị ho nhiều, đờm nhiều, khí quản bị co thắt, khó thở, thở có tiếng rên rít. Bài này rất thích hợp với người cao tuổi bị ho lâu ngày, nhiều đờm, thường xuyên bị khó thở, kém ăn.

Bài 6: trần bì, xuyên bối mẫu, bán hạ (chế), cát cánh (chích gừng), viển chí (chích gừng), tô tử, tử uyển, khoản đông hoa đồng lượng 12 - 16g. Các vị tán bột mịn, thêm mật ong làm hoàn, mỗi lần uống 9g, ngày 2 lần, trước bữa ăn 1 - 2 giờ. Uống 2 - 3 tuần lễ. Trị ho lâu ngày, đờm nhiều, lồng ngực bứt rứt, khó chịu, miệng khô.

Bài 7: trần bì, bán hạ (chế) mỗi vị 25g; phục linh 15g; cam thảo 8g. Các vị tán bột mịn, mỗi lần uống 9g, ngày 2 lần, trước bữa ăn 1 - 2 giờ. Có thể thêm mật ong làm hoàn, liều uống tương tự; hoặc sắc thuốc uống ngày 1 thang với liều giảm một nửa, uống liền 5 - 7 ngày. Bài này dùng rất tốt khi ho đã bớt nhưng đờm còn nhiều.

70. Dược thiện cho người đau thắt ngực. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống.- Số 32+33.- Ngày 25-27/02/2019 .- Tr. 6

Đau thắt ngực là một bệnh tim mạch thường gặp ở người cao tuổi, người bị tăng huyết áp, tiền sử có bệnh tim mạch, đái tháo đường hoặc do căng thẳng thần

kinh. Đông y xếp chứng bệnh này vào phạm vi chứng tâm thống. Sau đây là một số món ăn thuốc hỗ trợ trị bệnh.

Cháo bồ câu, đan sâm, lạc tiên: chim bồ câu 1 con, gạo tẻ 60g, đan sâm 20g, lạc tiên 20g, gia vị vừa đủ. Chim bồ câu làm sạch lông bỏ nội tạng. Đan sâm và lạc tiên sắc lấy nước bỏ bã. Cho nước thuốc cùng gạo và thịt chim hầm cháo, nêm gia vị, rau thơm, ăn nóng. *Công dụng:* chim bồ câu bổ tinh huyết, tăng cường sinh lực. Đan sâm bổ khí hoạt huyết, làm lưu thông huyết mạch, chống huyết khối. Lạc tiên dưỡng tâm an thần. Các vị hợp lại tác dụng hoạt huyết thông mạch, bổ khí giảm đau, chống co thắt, dưỡng tâm an thần dịu đau, hết lo âu, hoảng hốt.

Canh thịt nạc, lá dâu: thịt lợn nạc 100g, lá dâu non 60 - 70g, gia vị vừa đủ. Thịt nạc rửa sạch băm nhỏ, lá dâu non rửa sạch thái ngắn. Hai thứ nấu canh, nêm gia vị, ăn với cơm. *Công dụng:* thịt nạc giàu dinh dưỡng. Lá dâu tính mát bổ âm, bổ tâm, nhuận phế. Dùng món này người bệnh bớt căng thẳng, giảm đau, êm dịu thần kinh, ngủ ngon.

Trứng vịt lộn hầm ngải diệp: trứng vịt lộn 5 quả, lá ngải cứu non 60g. Trứng vịt lộn luộc chín. Lá ngải cứu rửa sạch. Trứng bỏ vỏ cùng ngải cứu thêm một chút rượu trắng và mắm muối, cho vào nồi hầm cho chín kỹ là được. Ăn lúc còn nóng. *Công dụng:* trứng vịt lộn bổ dưỡng cơ thể và tim mạch. Lá ngải cứu tính hơi ôn, tác dụng hoạt huyết bổ huyết, chống kết tập tiểu cầu, thông huyết mạch. Món này phù hợp với những người bị đau thắt ngực, thiếu năng vành, có triệu chứng khó thở, lo âu sợ hãi, rạo rục khó ngủ.

Chè đậu xanh cát căn: đậu xanh 50g, gạo nếp ngon 40g, bột sắn dây 12g, đường trắng vừa đủ, gừng tươi 2 lát. Đậu xanh và gạo nếp nấu cháo cho chín kỹ. Bột sắn dây hòa nước lạnh cho tan hết, rồi đổ vào nồi cháo, quấy chín đều, cho đường và gừng vào là được. Múc ra bát, ăn nguội. *Công dụng:* thanh tâm dưỡng tâm, bổ trung ích khí. Phù hợp cho người đau thắt ngực kèm theo khó thở, lo âu, trằn trọc ít ngủ.

71. Làm đẹp từ hoa. TIỂU LAN// Sức khỏe và đời sống.- Số 32+33.- Ngày 25-27/02/2019.- Tr. 6

Từ thời cổ xưa, một số loại hoa đã được dùng để làm đẹp cho con người bởi các đặc tính của chúng, bên cạnh hương thơm tuyệt vời. Xin giới thiệu một số bài thuốc dưỡng nhan từ các loài hoa rất quen thuộc với chúng ta.

Bài 1: đào hoa khô 60g, hạt bí đao 75g, trần bì 45g. Các vị tán nhỏ mịn, cho vào lọ bảo quản. Mỗi lần dùng 1g, ngày 2 - 3 lần, uống sau bữa ăn, uống với chút rượu hâm nóng. Tác dụng hoạt huyết hóa ứ, trừ tàn nhang đốm nám, dinh dưỡng da làm trắng đẹp. Dùng cho người sắc mặt nước da ngăm đen, có đốm tàn hương hắc tố, người ở trên các vùng cao hoặc ven biển có nhiều nắng chói. Lưu ý: không dùng khi đang có thai, kinh nguyệt quá nhiều.

Bài 2: hồng hoa 5g, toàn đương quy 15g, xuyên khung 10g, bạch thược 10g, phòng phong 12g, bạch chỉ 12g, mẫu đơn bì 12g, chi tử 12g, kinh giới 12g, gừng tươi vài lát, trà xanh 5g. Các vị cho vào nồi, thêm nước đun to lửa cho sôi sau đó đun nhỏ lửa trong 30 - 45 phút, gạn nước uống, lại sắc tiếp nước thứ hai. Ngày làm 1 lần, uống nóng sau khi ăn. Đợt điều trị 10 ngày, nghỉ 5 ngày lại dùng đợt thứ hai, có thể dùng 5 - 10 đợt. Bài này rất thích hợp cho người mặt có tàn nhang, mụn com, hắc tố trên da mặt và cánh tay, bàn tay. Lưu ý: không dùng cho phụ nữ có thai, phụ nữ đang cho con bú hoặc người có kinh nguyệt quá nhiều.

Bài 3: đào hoa khô 60g, nhụy sen khô 50g, hồng hoa 50g, bạch chỉ 100g, bạch cập 100g, bạch truật sao 100g, bạch phụ tử 50g, bạch phục linh 100g, hạnh nhân 100g, cam thảo 60g, trần bì 60g, đường trắng lượng thích hợp. Các vị tán mịn trộn đều; thêm mật làm hoàn nhỏ cỡ trái táo chua, bảo quản trong lọ kín. Mỗi lần uống 10g (2 - 3 viên), uống trước bữa ăn, chiêu với rượu nóng. Dùng rất tốt với người có tàn nhang trên mặt, mặt nhiều nếp nhăn, sau thai nghén sinh đẻ để lại những nốt nám, người ở vùng ven biển cao nguyên nhiều bức xạ mặt trời nên da ngăm đen. Lưu ý: không dùng cho phụ nữ có thai, kinh nguyệt quá nhiều.

Bài 4 - Mật ướp bá tử nhân cúc hoa: bá tử nhân, cúc hoa liều lượng bằng nhau. Các vị sao khô tán mịn, để sẵn. Mỗi lần dùng 14 - 18g, hòa với mật ong và nước nóng uống. Tác dụng nâng cao sức khỏe và giữ gìn sắc đẹp.

Bài 5 - Ngọc chi địa tiên kim toả đơn: bạch cúc hoa 100g, nhân sâm 100g, câu kỷ 100g, thực địa hoàng 250g, bạch truật 100g, bạch linh 120g, mạch môn đông 120g, trần bì 100g, cát căn 100g, thần khúc 100g, mạn kinh tử 100g, đường trắng liều lượng thích hợp. Các vị tán bột mịn, rây bỏ bã tạp, trộn đều, thêm mật làm viên hoàn cỡ trái táo chua, cho trong lọ kín. Mỗi lần uống 10g (khoảng 3 viên hoàn); ngày uống 2 - 3 lần, chiêu với nước hồ, nước com. Dùng tốt cho người gầy

còm suy nhược, sắc mặt tái xanh, nét mặt rầu rĩ, da thô ráp, lông tóc cứng khô, đau đầu hoa mắt chóng mặt, đau lưng mỏi gối.

72. Ma hoàng trị ho, giải cảm phong hàn. LÊ THỊ HƯƠNG// Sức khỏe và đời sống.- Số 32+33.- Ngày 25-27/02/2019.- Tr. 6

Ma hoàng có tên khoa học *Herba Ephedrae*, là bộ phận trên mặt đất phơi khô của nhiều loại ma hoàng: thảo ma hoàng (*Ephedra sinica* Stapf.), mộc tặc ma hoàng (*Ephedra equisetia* Bge.), trung ma hoàng (*Ephedra intermedia* Scherenk et C. A. Mey.) đều thuộc họ ma hoàng (*Ephedraceae*). Theo y học cổ truyền, ma hoàng có vị cay, tính ấm, quy vào kinh phế, bàng quang. Dưới đây là một số bài thuốc điển hình:

Trị chứng ngoại cảm phong hàn (cảm mạo, cảm cúm, viêm đường hô hấp trong thời kỳ đầu): sốt gai rét, đau đầu, đau mình mẩy, ngạt mũi, không ra mồ hôi, mạch phù khẩn dùng bài *Ma hoàng thang*: Ma hoàng 6 - 12g, hạnh nhân 6 - 12g, quế chi 4 - 8g, cam thảo 2 - 4g.

Trị ho suyễn: Để chữa các chứng ho suyễn trong các bệnh viêm đường hô hấp trên, viêm phế quản, hen phế quản, ho gà..., có thể lựa chọn một trong các bài thuốc sau đây sắc uống ngày một thang:

Trị ho suyễn dùng bài *Tam ảo thang*: ma hoàng 6g, hạnh nhân 10g, cam thảo 3g. Sắc uống.

Trị viêm phổi, viêm phế quản cấp, sốt cao, khát nước, ho suyễn dùng bài *Ma hạnh thạch cam thang gia vị*: ma hoàng 8g, hạnh nhân 8g, cam thảo 8g, bách bộ 8g, thạch cao 20g, cát cánh 12g, hoàng cầm 12g. Sắc uống.

Trị viêm phế quản mạn và cấp, hen phế quản kéo dài, ho, khó thở, đờm loãng trắng... dùng bài *Tiểu thanh long thang*: ma hoàng 8g, bạch thược 12g, quế chi 8g, can khương 8g, bán hạ chế 6g, chích cam thảo 8g, tế tân 6g, ngũ vị tử 6g. Sắc uống.

Nếu sốt gia thạch cao 40g gọi là bài *Tiểu thanh long gia thạch cao thang*.



Ma hoàng

Chữa phù thũng, hoàng đản thông qua tác dụng lợi niệu và ra mồ hôi:

Chữa viêm cầu thận cấp dị ứng do lạnh (phù do phong thủy); Phù ở mắt, nửa người trên, mạch phù, sợ gió, hơi suyễn, tiểu tiện sền dềng bài Việt tỳ thang: ma hoàng 12g, sinh khương 12g, chích cam thảo 6g, thạch cao sống 24g, đại táo 4 quả. Sắc uống.

Chữa viêm cầu thận cấp kèm nhiễm trùng ngoài da dùng bài thuốc Ma hoàng Liên kiều Xích tiểu đậu thang: ma hoàng 8g, liên kiều 12g, xích tiểu đậu 20g, tang bạch bì 12g, hạnh nhân 12g, cam thảo 4g, sinh khương 8g, đại táo 3 quả. Sắc uống.

Chữa hoàng đản do viêm gan siêu vi trùng phối hợp với nhân trần 12g, cát căn 12g, thạch cao 12g, sinh khương 4g. Sắc uống.

Chú ý:

Không dùng ma hoàng đối với chứng biểu hư ra nhiều mồ hôi, phế hư có sốt cao.

Thận trọng khi dùng cho bệnh nhân có bệnh tăng huyết áp.

Rễ ma hoàng (ma hoàng căn) vị ngọt, tính bình có tác dụng cầm mồ hôi.

Bài thuốc cầm mồ hôi gồm: ma hoàng căn 6g, mẫu lệ 8g, nhân sâm 6g, hoàng kỳ 12g, bạch truật 16g, cam thảo 6g, phù tiểu mạch 6g, quế chi 6g, đương quy 12g. Sắc uống.

73. Cây râu mèo chữa bệnh thận. KIM LAN// Khoa học đời sống.- Số 2.- Ngày 4/1/2019.- Tr.7.

Cây râu mèo còn có tên gọi là cây bong bạc, cây nhỏ sống lâu năm, lá mọc đối, thân cây có cạnh vuông, cuống lá ngắn. Hoa nở suốt mùa hè, cụm hoa thẳng, có nhụy dài tỏa ra giống con mèo nên gọi là cây râu mèo. Một số bài thuốc có nguồn gốc từ râu mèo

* Chữa tiểu tiện ra máu, đái buốt, đái rắt: Râu mèo 40g, thái lài trắng 30g, cho 1 lít nước sắc còn 400ml uống ấm trong ngày, chia 2 lần uống trong 10 ngày.

* Chữa viêm thận mạn tính, viêm đường tiết niệu: Râu mèo 40g, tỳ giải 30g, rễ cây ý dĩ 30g, sắc uống trong ngày, uống ấm liên tục 20 ngày.

* Chữa viêm gan siêu vi trùng, vàng da, táo bón: Râu mèo 30g, cỏ lười rắn 30g, cây chó đẻ 30g, atiso 20g, cỏ mực 30g, rửa sạch cho 1 lít nước sắc còn 600ml uống trong ngày chia 2 lần, uống 1 tháng liên tục, da đỡ vàng, người hết mệt mỏi, nhuận tràng tốt.

* Chữa đái tháo đường: Râu mèo tươi 50g, khổ qua tươi 50g, cây xấu hổ khô 60g, tất cả rửa sạch băm nhỏ, cho vào ấm sắc kỹ còn 250ml uống trong ngày, uống liên tục 2-3 tháng sau đó thử lại đường huyết.

* Chữa suy thận kèm theo đau bụng dưới: Râu mèo 16g, cây mã đề 20g, rễ cỏ tranh 12g, tô mộc 12g, rễ cỏ xước 16g, rễ cây ruột gà 12g, tất cả dưới dạng thuốc khô sắc với 1 lít nước còn 500ml uống trong ngày, chia 2 lần uống liên tục 1 tháng.

74. Cỏ sữa trị rối loạn tiêu hóa. KT// Khoa học đời sống.- Số 3.- Ngày 7/1/2019.- Tr.7.

Cỏ sữa hay còn gọi là cây vú sữa đất có vị hơi nhạt, chua, tính hàn, dùng trị rối loạn tiêu hóa rất tốt.

Dùng cỏ sữa xay nhuyễn, ép nhỏ trộn chung với hương nhu, húng quế, sắc uống mỗi ngày để trị chứng bệnh này. Khi tiêu chảy có thể lấy cỏ sữa xay nhuyễn uống sẽ cầm nhanh hơn. Nếu bị kiết lỵ dùng nắm to cỏ sữa sắc với nửa lít nước còn 100ml nước uống làm 2 lần trong ngày.

Để chữa bệnh giun sán, dùng lá cỏ sữa sắc uống cũng tẩy được giun kim, giun đũa ở trẻ nhỏ. Vào mùa đông hay nứt môi hoặc viêm lưỡi cũng có thể lấy dịch mủ của cây cỏ sữa bôi môi sẽ giúp mau lành các vết nứt nẻ. Dịch mủ sữa bôi lên tóc giúp vùng da đầu bị rụng tóc mau mọc trở lại.

75. Ba bài thuốc chữa viêm thanh quản tại nhà. QUỐC ANH // Khoa học đời sống.- Số 4.- Ngày 9/1/2019.- Tr.19.

Bài 1: Chữa viêm thanh quản bằng giá đỗ

Giá đỗ 200g, 1 củ gừng nhỏ, 1 thìa muối. Giá đỗ chần qua nước sôi để nguội, vài lát gừng và muối vào máy sinh tố đem xay nát sau đó lọc lấy nước. Dùng nước này uống ngậm bã khoảng 5 phút rồi nuốt từ từ.

Bài 2: Chữa viêm thanh quản, khàn tiếng bằng mật ong và chanh tươi.

Lấy 1 quả chanh, rửa sạch rồi khía thành hình múi khế, cho vào chén nhỏ rồi thêm mật ong nguyên chất ngấm vào quả chanh, ngấm khoảng 2 giờ thì lấy chanh ra cắt miếng và ngậm nuốt từ từ.

Bài 3: Chữa viêm thanh quản sử dụng sản phẩm chứa cây rê quạt.

Rê quạt kết hợp cùng các vị thảo dược như bán biên liên, bồ công anh, cây sói rừng có tác dụng giải độc, giảm viêm sưng, điều hòa hệ miễn dịch, nâng cao thể trạng, giúp phòng ngừa viêm nhiễm đường hô hấp, giúp tình trạng khàn tiếng, mất tiếng do viêm thanh quản không có cơ hội tái phát.

76. Ngũ da bì chữa viêm da dị ứng. HOÀNG KHÁNH// Khoa học đời sống.- Số 5.- Ngày 11/1/2019.- Tr.7.

Cây ngũ da bì còn có tên gọi khác là cây chân chim, cây lằng, sâm nam, long veng vuông có vị đắng chát, tính mát, có công dụng khu phong trừ thấp, phát hãn giải biểu, thư cân hoạt lạc, chữa cảm sốt, sưng đau họng, thấp khớp, đau nhức xương khớp, vết thương sưng đau, một số bệnh da liễu trong đó có eczema. Khi bị eczema có thể dùng:

1. Lá ngũ gia bì, bạch chỉ, hy thiêm thảo (cỏ dĩ), rẽ gấc, tỳ giải, thổ phục linh các vị bằng nhau 20g, sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần vào sáng và tối dùng trong 7 ngày.

2. Dùng viên ngũ gia bì, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 5 viên.

3. Cành nhỏ ngũ gia bì lượng vừa đủ, sắc lấy nước để ngâm rửa vùng tổn thương nhằm giảm cảm giác ngứa ngáy.

4. Rễ ngũ gia bì tươi rửa sạch, giã nát cùng với hoa cúc trắng rồi đắp trực tiếp lên vùng tổn thương trong 15-20 phút rồi rửa sạch bằng nước ấm.

77. Cây xương sông chữa chứng tê thấp. ĐỨC QUANG// Khoa học đời sống.- Số 6.- Ngày 14/1/2019.- Tr.7.

*Bệnh tê thấp: Lấy lá xương sông tươi, rửa sạch nấu canh ăn ngày 1 lần 20g, có thể nấu với cá hoặc thịt cho dễ ăn. Hoặc lấy lá xương sông 20g, ngải cứu 20g, lá lốt 20g tất cả cho nước đun sôi, cho 2 tay, 2 chân vào xông trên mặt nước, ngâm 30 phút ngày 1 lần.

* Cảm sốt, ho hen, đầy bụng, nôn mửa: Lấy lá xương sông khô 15g, rửa sạch sắc lên cho người bệnh uống ấm cả ngày, uống liên tục đến khi khỏi thì dừng.

* Tan chỗ bầm dập, sưng đau, sưng khớp: Dùng lá và rễ cây xương sông sao nóng lên đắp vào chỗ đau, buộc lại ngày thay 1 lần.

78. Húng quế kích thích tiêu hóa. THU HÀ// Khoa học đời sống.- Số 7.- Ngày 16/1/2019.- Tr.7.

Tinh dầu của húng quế làm hạn chế sự phát triển của rất nhiều vi khuẩn như khuẩn tụ cầu, cầu trùng khuẩn, vi khuẩn hình que... mà không cần đến bất cứ loại thuốc kháng sinh nào, nó có chất chống oxy hóa, giúp ngăn ngừa lão hóa và bệnh ung thư. Ngoài ra nó còn có tác dụng kích thích tiêu hóa và dưỡng da, điều trị mụn trứng cá và vảy nến. Hỗn hợp mật ong và húng quế giúp tăng cường hệ miễn dịch, giảm mệt mỏi, làm chậm quá trình lão hóa kéo dài tuổi thọ.

Húng quế có tác dụng giảm bớt lượng ga trong dạ dày và ruột nên tốt cho hệ tiêu hóa, rất hiệu quả trong việc trị chứng khó tiêu, buồn nôn, rối loạn dạ dày, tiêu chảy và chứng đầy hơi.

79. Cây mật gấu trị viêm dạ dày. KHÁNH HIỂN// Khoa học đời sống.- Số 9.- Ngày 21/1/2019.- Tr.7.

Cây mật gấu có tác dụng rất tốt trong việc điều trị các chứng bệnh dạ dày, rối loạn tiêu hóa, đường ruột, đau nhức xương khớp, tê thấp, làm tiêu mỡ, giã rượu, cải thiện tình trạng béo phì và bệnh gút.

Dùng 10-20g rễ hoặc thân cây sắc uống chữa ăn uống không tiêu, trị đau ngực, đau gối, chóng mặt, ù tai, viêm gan, vàng da, tiêu chảy, kiết lỵ, đau mắt.

Ngoài ra cây mật gấu còn dùng để chữa sốt con, ho lao, khạc ra máu, lưng gối mỏi, mất ngủ. Dùng ngoài, nấu nước đặc để rửa chữa viêm da dị ứng, lở ngứa... Cách dùng: Chè nhỏ sắc nước uống hàng ngày, mỗi ngày khoảng 20g hoặc ngâm rượu ngày uống 3 lần, mỗi lần 10-20ml.

80. Cải làn duy trì hệ tiêu hóa luôn khỏe. LÊ VIẾT NAM// Khoa học đời sống.- Số 11.- Ngày 25/1/2019.- Tr.7.

Cải làn có tác dụng làm sáng mắt, chống lão hóa, các chất khoáng, canxi, sắt, magie trong cải và các chất dinh dưỡng khác như vitamin A, vitamin C, vitamin B1 và B2, vitamin K tốt cho hệ xương khớp, làm thanh nhiệt, giải độc. Chất xơ trong rau cải làn giúp giảm cân hiệu quả nhờ chứa ít calo, giúp đốt cháy chất béo nhanh chóng. Thường xuyên ăn cải làn giúp tăng cường hoạt động của đường ruột, ngăn ngừa táo bón nhanh chóng và duy trì hệ tiêu hóa luôn khỏe, bảo vệ niêm mạc dạ dày bằng cách ngăn ngừa sự phát triển quá mức của vi khuẩn, giảm tình trạng viêm và bảo vệ các tế bào nội mạch máu như tĩnh mạch và động mạch.

81. Mơ tam thể chữa tiêu chảy ra máu. HOÀI VŨ// Khoa học đời sống.- Số 12.- Ngày 28/1/2019.- Tr.7.

* Tiêu chảy ra máu: Lá mơ tam thể vò qua, thái nhỏ 30g, trộn với một quả trứng gà, thêm vài hạt muối, đánh đều, dàn mỏng trên lá chuối gói lại, lót thêm 1 lần lá chuối đặt lên chảo rang hay nướng cho chín, ăn ngày 2 lần, ăn liên tục 3 ngày chữa lỵ.

* Chữa giun kim và giun đũa: Lá mơ tam thể 50g giã nhỏ, cho ít muối, ăn sống hay vắt lấy nước uống. Uống liền 3 buổi sáng vào lúc đói thì giun ra. Trừ giun kim: ngoài cũng cùng lá mơ một nắm, 50g chế 50ml nước sôi, giã vắt lấy nước cốt com thụt vào hậu môn, giữ lại khoảng 20 phút vào lúc 19-20 giờ trước khi đi ngủ sẽ bò ra.

* Chữa kiết lỵ lâu ngày: lá mơ lông 30g, cỏ sọ gà 20g, rau sam 20g, sắc uống ngày 1 thang.

82. Thảo dược giảm triệu chứng đau răng. XUÂN ĐỖ// Người cao tuổi. – Số 1+2.- Ngày 1/1/2019.- Tr.21.

1. **Lá bạc hà:** Khi bị đau răng nhai 2-4 lá bạc hà cho tới khi nước lá tiết ra phủ lên khu vực bị đau. Súc miệng sau 10 phút với nước ấm.

2. **Đinh hương:** Nhai vài lá đinh hương hoặc nghiền thành bột và đắp vào khu vực bị đau. Các thuộc tính kháng khuẩn cũng ngăn ngừa nhiễm trùng răng.

3. **Cải bắp:** Nghiền nát cải bắp, đắp lên khu vực nướu và răng bị đau. Lá cải bắp có tác dụng khử các chất độc trên nướu và giảm đau răng hiệu quả.

4. **Gừng:** Cạo vỏ gừng và thái lát sau đó nhai và đắp vào khu vực bị đau.

5. **Cỏ xạ hương:** là bài thuốc thảo dược tốt nhất chữa đau răng

6. **Cỏ thi:** nhai vài lá cỏ thi và đắp lên chỗ đau.

7. **Cây cúc áo:** Hoa của cây này có thể làm giảm cơn đau răng nhanh chóng.

83. Vì sao bạn nên bổ sung chanh vào chế độ ăn hằng ngày. ĐỨC THÀNH// Người cao tuổi. – Số 4.- Ngày 4/1/2019.- Tr.15.

Chanh là một trong những giải pháp tốt nhất để làm sạch gan và cải thiện chức năng gan. Ngoài ra nó còn hỗ trợ giảm cân, thải độc, trị đau răng, làm sạch răng miệng, điều hòa huyết áp, chống cảm lạnh và cúm, cải thiện tiêu hóa và chống ung thư.

84. Chín loại cây giải độc. ĐỨC THÀNH// Người cao tuổi.- Số 5.- Ngày 8/1/2019.- Tr.13.

1. *Cây bòn bọt(bọt ếch, chè bọt, cây sóc) chữa độc rắn:* Lấy lá tươi giã nát, vắt lấy nước uống, bã đắp lên vết thương. Nếu bị dị ứng sơn cũng có thể lấy cả cành lá sắc lấy nước để rửa. Ngoài ra còn chữa tiêu chảy, lị trực khuẩn, phù thũng... sắc nước uống.

2. *Cam thảo đất chữa ngộ độc:* Chữa cảm sốt, say sắn, ngộ độc nấm bằng cách dùng 100g cây tươi rửa sạch, sắc lấy nước uống.

3. *Đậu xanh giải độc mọi trường hợp:* Lấy 100g đậu xanh rửa sạch, nghiền sống, chế nhiều nước rồi uống nhiều nước. có thể lấy cả hạt ninh như ăn, dùng giải độc trong mọi trường hợp đặc biệt khi say sắn và ngộ độc nấm.

5. *Kim ngân chữa độc lá ngón, nắm độc*: Mỗi ngày dùng 12g kim ngân hoa hay 20g lá kim ngân đẳng sắc lấy nước uống.

6. *Lá ổi chữa độc gây tiêu chảy*: Ăn quả xanh có thể giải độc bã đậu và các chất độc gây tiêu chảy.

7. *Rau mùi chữa nhiễm độc thức ăn*: Lấy 12g hạt mùi đem sắc với 2 bát nước lấy 1 bát, chia uống 2 lần trong ngày.

85. Các bài thuốc ngâm rượu có lợi cho sức khỏe. Khoa học đời sống// . - Số 25.- Ngày 27/2/2019.- Tr.17.

1. *Bách bộ tửu (rượu bách bộ)*: gồm rễ bách bộ thái lát sao khô 200g cho vào túi vải ngâm với 2 lít rượu uống từ từ chữa hết thủy chứng ho hắng lâu ngày không khỏi.

2. *Câu kỷ tử tửu (rượu câu kỷ tử)*: Dùng câu kỷ tử loại tốt 500g ngâm 2 lít rượu khoảng 21 ngày cho thêm nước cốt sinh địa, ngâm thêm 1 tháng, uống mỗi lần 1ly nhỏ vào sáng sớm, hoặc lúc bụng đói chữa đau lưng mỏi gối, râu tóc bạc sớm, mắt yếu, tinh thiếu, sinh lý yếu rất hiệu quả.

3. *Cúc hoa tửu (rượu cúc hoa)*: Dùng cúc hoa tốt nấu lấy nước cốt sau dùng nước ấy nấu cơm gạo nếp làm rượu. Ngày dùng 3 ly nhỏ chữa chứng đau đầu chóng mặt, đau mỏi tê bại, người già gầy ốm, giúp ăn ngủ tốt, sống thêm tuổi thọ.

4. *Hoàng tinh tửu (rượu hoàng tinh)*: dùng hoàng tinh, thương truật, thiên môn mỗi vị 160g nấu lấy nước cốt, nấu cơm gạo nếp cho men nấu làm rượu rồi cất lấy rượu dùng. Ngày 3 ly nhỏ, tác dụng bổ dưỡng tăng cường sức khỏe, gân xương vững chắc, tóc đen lâu bạc, dùng thường xuyên ngăn ngừa nhiều bệnh.

5. *Khương tửu (rượu gừng, nghệ)*: Dùng nước cốt gừng và nghệ nấu cơm gạo nếp làm rượu hoặc thái nghệ, gừng phơi liều vừa đủ ngâm rượu 1-2 tháng dùng, mỗi lần dùng 12-20ml uống và kết hợp xoa ngoài, chữa chứng trúng phong, đau đầu vì cảm lạnh, đau do huyết ứ do lạnh, dùng tốt cho phụ nữ sau sinh giúp da trắng hồng, bụng gọn dáng thon, ngăn ngừa chứng hậu sản.

86. Lá tía tô chữa mề đay. NGUYỄN ĐỨC// Khoa học đời sống.- Số 23.- Ngày 22/2/2019.- Tr.7.

Lấy 1 nắm lá tía tô tươi khoảng 50g, rửa sạch bằng nước muối sau đó giã nát vắt lấy nước cốt uống. phần bã để trong mảnh vải xô mỏng rồi xát vào vùng da bị nổi mẩn đỏ. Tuy nhiên cần kiêng gió, kiêng nước, tránh ăn đồ ăn gây dị ứng như tôm, cua, lạc...

87. Da trắng mịn tự nhiên từ hoa kim cúc. BẢO QUỐC// Khoa học đời sống.- Số 22.- Ngày 20/2/2019.- Tr.7.

1. Tốt cho tinh thần: Giúp làm giảm tâm trạng, thư giãn, giúp giảm nhức đầu, giãn cơ, dễ ngủ.

2. Dưỡng mắt: giảm tình trạng hoa mắt, chóng mặt, thị lực kém, mắt đỏ ở người học tập làm việc nhiều với máy tính.

3. Chăm sóc da: Dưỡng da trắng mịn tự nhiên, ngăn ngừa xuất hiện vết thâm, nếp nhăn và tàn nhang, trị mụn, chống lão hóa..

4. Tốt cho gan, hệ tim mạch và hệ miễn dịch: Mát gan, thanh lọc cơ thể, ổn định đường huyết, giảm cân, giữ dáng.

Lưu ý: người nhiễm lạnh, tỳ vị hư hàn, tiêu chảy không nên dùng. Phụ nữ có thai hạn chế sử dụng.

88. Kim vàng chữa nhức răng. MINH PHÚC// Khoa học đời sống.- Số 21.- Ngày 18/2/2019.- Tr.7.

Kim vàng còn có tên là Gai kim vàng, Gai kim bong. Có công dụng chủ trị: Tiêu thũng, giải độc, giảm đau, thông kinh hoạt lạc. Chủ yếu dùng chữa rắn cắn, cảm ho, thổ huyết, băng huyết, đau nhức răng, tê bại nhức mỏi, bong gân, trật khớp.

Chữa rắn cắn: Dùng đọt non nhai, lấy bã đắp hoặc lấy lá và cành giã nát vắt lấy nước cốt cho uống, bã đắp vào vết cắn cứ 30 phút làm 1 lần, làm 5-6 lần thì khỏi bệnh.

Chữa suyễn: Dùng lá tươi nhai với một ít muối rồi nuốt nước.

Chữa nhức răng: Lấy cành lá sắc nước ngâm.

89. Riêng trị đau dạ dày. LY XUÂN BÁ// Khoa học đời sống.- Số 20.- Ngày 15/2/2019.- Tr.7.

Riêng chứa các hoạt chất mang tính kháng viêm nên rất có ích trong điều trị viêm khớp, thấp khớp, phong thấp, đau cơ bắp và giúp vết thương mau lành mà ít để lại sẹo. Nó còn có khả năng điều trị chứng khó tiêu, giúp làm giảm khó chịu gây ra do viêm loét dạ dày. Đối với người đau thượng vị, loét tá tràng, đau dạ dày mãn tính có thể lấy riêng, hương phụ mỗi vị 60g, tán nhỏ thành bột, luyện viên, mỗi ngày dùng 9g, chia 3 lần. Để trị nôn mửa có thể lấy riêng, bán hạ, gừng mỗi vị 10g, sắc nước uống.

90. Hoa ngọc lan chữa đau bụng kinh. NGUYỄN VĂN QUANG// Khoa học đời sống.- Số 19.- Ngày 13/2/2019.- Tr.7.

* Chữa lợi tiểu tiện: Hoa ngọc lan 30g, mật ong 40g, cho 2 thứ vào hấp cách thủy trong 20-30 phút để ăn. Bài thuốc này có tác dụng trị ho trừ đờm, lợi tiểu tiện.

* Chữa vô sinh: Dùng 10g hoa ngọc lan chưa nở sắc uống thay trà, uống vào buổi sớm. Cứ 30 ngày một liệu trình, có thể cải thiện thống kinh và vô sinh nữ.

* Chữa đau bụng kinh ở phụ nữ: Hoa ngọc lan 20g, ý dĩ nhân 30g, hạt đậu ván trắng 30g, hạt mã đề 5g sắc uống trong ngày.

* Kinh nguyệt không đều: Lấy 30g sắc với 400ml nước

91. Cây nhàu giúp trị tăng huyết áp, nhức mỏi, mất ngủ. Đ.T// Người cao tuổi.- Số 48.- Ngày 22/3/2019.- Tr.14.

Nhàu là vị thuốc thông đờm huyết mạch, chữa chứng nhức mỏi, tê tay chân, đau đầu, chóng mặt, thiếu máu não, thiếu máu cơ tim, chữa đau lưng mỏi cơ khớp quả nhàu gần chín thái lát phơi khô sắc uống hoặc ngâm rượu uống ngày 15-20g.

Chữa táo bón: Quả nhàu chín chấm muối ăn ngày 1 quả.

Chữa tăng huyết áp, nhức mỏi, chóng mặt, mất ngủ: Rễ nhàu thái lát phơi khô sắc uống ngày 20-30g hoặc phối hợp với ngưu tất, hoa hòe, sinh địa mỗi vị 12-16g.

Chữa nhức mỏi: Rễ nhàu 200g, thái lát ngâm 1lit rượu ngon, ngày uống 1-2 li nhỏ.

Chữa đau đầu chóng mặt, mất ngủ (do huyết ú): Rễ nhàu 50g, ngưu tất 20g, thảo quyết minh 15g sắc uống

* chú ý: Nhàu có tính thông kinh hoạt huyết mạnh nên không dùng cho phụ nữ có thai.

92. Các bài thuốc chữa phì đại tuyến tiền liệt. ĐỖ THÔNG// Người cao tuổi.- Số 41.- Ngày 12/3/2019.- Tr.15.

* Thể thận âm bất túc: Tiểu tiện nhỏ giọt không thông lợi, đau lưng ù tai, lòng bàn tay, bàn chân nóng, gò má đỏ, miệng khát, chất lưỡi đỏ, rêu ít.

Bài thuốc: Thục địa hoàng 15g, hoài sơn 9g, phục linh 9g, đan bì 9g, trạch tả 9g, sơn thù nhục 6g, ngưu tất 9g, sơn từ cô 6g, xa tiền tử 15g (bọc sắc), hạ khô thảo 30g, sắc uống ngày 1 thang.

* Thể thấp nhiệt: Tiểu tiện không thông lợi, nước tiểu vàng, bụng dưới trướng đau, đại tiện táo, miệng đắng và dính, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng ướt.

Bài thuốc: Biền súc 9g, củ mạch 9g, sơn chi 12g, đại hoàng 3g, mộc thông 9g, xa tiền tử 15g (bọc sắc), cam thảo 6g, phục linh 9g, tì giải 12g, thương truật 9g, sắc uống ngày 1 thang.

* Thể tì thận đều hư: Tiểu tiện dắt, đi không hết bãi, tia nước tiểu không mạnh, lưng gối mỏi yếu, sắc mặt trắng bệch, tinh thần mệt mỏi, chân tay lạnh, chất lưỡi bệu nhạt có vết ấn răng.

Bài thuốc: Đẳng sâm 15g, chích hoàng kỳ 15g, trạch tả 15g, nhục quế 3g, phục linh 12g, xa tiền tử 15g, xuyên sơn giáp 15g, đào nhân 12g, hồng hoa 12g, vương bất lưu hành 9g, sắc uống ngày 1 thang.

93. Những sản phẩm làm sạch thận hiệu quả. NGUYỄN PHƯƠNG// Người cao tuổi.- Số 39.- Ngày 7/3/2019.- Tr.13.

* Nước Chanh: Pha chế 1 cốc nước chanh vào nước nóng hay lạnh uống hàng ngày.

* Lá bồ công anh: Làm giảm huyết áp, giảm nguy cơ stress khi dùng một tách trà bồ công anh.

Ngoài ra còn có dầu ô liu, tỏi, gừng, táo, nước ép cam, nghệ, rau lá xanh cũng tốt cho thận với các cách chế biến phù hợp.

94. Bốn bài thuốc dân gian chữa bệnh gout rất hiệu quả. THU THỦY// Người cao tuổi.- Số 37.- Ngày 5/3/2019.- Tr.15.

1. Chữa bệnh gút bằng cây ngải cứu:

Lấy 1 nắm lá ngải cứu giã nát chặt lấy nước cốt pha chung với 2 thìa mật ong. Chia 2 lần uống vào buổi trưa và buổi chiều. Dùng mỗi ngày liên tục 1-2 tuần liền các cơn đau do gút sẽ xuất hiện thưa dần.

2. Chữa bệnh gút bằng đậu xanh:

Đậu xanh nguyên hạt 30g ngâm trong nước ấm khoảng 30 phút. Sáng sớm ngủ dậy đem đậu hầm nhừ và chia làm 2 lần ăn buổi sáng và buổi tối trước khi đi ngủ 1-2 tiếng. Tuyệt đối không nên thêm gia vị mất tác dụng của thuốc. Sử dụng liên tục 30 ngày, sau đó đi xét nghiệm để biết được kết quả.

3. Chữa bệnh gút bằng tỏi đen: tỏi đen có chất kháng sinh và kháng viêm tự nhiên nên có tác dụng ngăn ngừa nhiễm khuẩn, đẩy lùi tình trạng sưng đau do bệnh gút gây ra.

4. Chữa bệnh gút bằng cây nở ngày đất: Lấy 200g cây nở ngày đất tươi, dùng cả hoa và rễ rửa sạch và chặt khúc ngắn, sắc với 1,5 lít nước cho đến khi cạn còn 500ml thì chắt ra. Chia thuốc làm nhiều lần uống trong ngày.

95. Rễ, quả nhàu lợi tiểu, hạ huyết áp. TRẦN CÔNG KHÁNH// Khoa học & Đời sống.- Số 37.- Ngày 27/3/2019.- Tr.7.

* Rễ nhàu: Có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, nhuận tràng nhẹ, lợi tiểu nhẹ, hạ huyết áp, chữa nhức mỏi tay chân và đau lưng, liều 30-40g/ ngày sắc uống.

* Quả nhàu: Có tính nhuận tràng, lợi tiểu, dùng làm thuốc điều kinh, trị băng huyết, bạch đới. Quả chầm với muối ăn để giúp tiêu hóa, nướng chín ăn chữa kiết lỵ, ho hen, cảm cúm, dùng cho người bị đái tháo đường và phù nề.

96. Cốt toái bổ chữa bệnh xương khớp. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống.- Số 36.- Ngày 25/3/2019.- Tr.7.

* Trị can thận phong hư, xương khớp đau nhức, thắt lưng cứng đau, đầu mặt phù thũng, chân yếu: Cốt toái bổ 20g, bán hạ 20g, địa long 10g, kinh giới 40g, một dược 10g, ngưu tất 40g, nhục thung dung 40g, phụ tử 20g, sa nhân 20g, thảo ô 20g,

tự nhiều đồng 20g, uy linh tiên 20g. Tán bột làm hoàn, to bằng ngô đồng. Mỗi lần uống 5-7 viên.

* Trị phụ nữ khí suy nhược, lưng đùi đau nhức, hông sườn co thắt: Cốt toái bồ 12g, bình lang 12g, chỉ xác 8g, hải hồng bì 8g, đào nhân 8g, ngư tấ 8g, đương quy 12g, quế tâm 6g, tỳ giải 8g, xích thược 10g, xuyên khung 12g. Thêm gừng và táo, sắc uống.

97. An nam tử trị chứng sỏi gan mật. MINH PHÚC// Khoa học & Đời sống.- Số 35.- Ngày 22/3/2019.- Tr.7.

Phương thuốc an nam tử chủ trị khan tiếng, tắc tiếng, ho không long đờm: An nam tử 2 quả, ngâm với nước sôi, uống thay nước trà.

* Trị viêm họng, viêm amidan cấp: An nam tử 4-8 quả cho vào bình trà, đổ nước sôi vào uống hết sau khi ngâm nửa giờ, ngày vài lần.

* Trị sỏi mật, sỏi gan, hoặc bị nổi mụn nhọt do gan huyết nhiệt: An nam tử 10-15 quả chín, ngâm qua nước nóng 10-15 phút cho bung vỏ ngoài sau đó bỏ vỏ cứng vào hạt, lấy phần thịt cho thêm nước chín và đường đủ ăn cả cái lẫn nước như sinh tố.

* Cổ họng sưng đau, viêm đường tiết niệu: An nam tử chỉ cần 4-5 hạt vào một lít nước là có đủ một thứ nước sền sệt như thạch, thêm đường vào uống trong trường hợp ho khan không đờm, cổ họng sưng đau, viêm đường tiết niệu. Ngày dùng 2-5 hạt, cho vào cốc nước nóng một lúc cho hạt nở ra, thêm đường vào cho đủ ngọt chia nhiều lần uống trong ngày.

98. Bài thuốc quý trị chứng tiểu ra máu. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống.- Số 34.- Ngày 20/3/2019.- Tr.8.

Bài tri bá địa hoàng hoàn gia giảm gồm thực địa gồm thực địa, sơn thù, trạch tả, phục linh, đơn bì, tri mẫu, hoàng bá, mao căn. Tán bột làm hoàn hoặc sắc uống.

Tác dụng tư âm tả hỏa, thanh thấp nhiệt, chỉ huyết, dùng trong những trường hợp nhiệt bàng quang tiểu buốt tiểu gắt tiểu ra máu, bài còn dùng chữa sốt kéo dài, ra mồ hôi trộm có tác dụng tốt.

Phụ phương: Trị tiểu ra máu có thể dùng bài Cù Mạch ẩm tử gồm cù mạch 16g, a giao 8g, bạch mao căn 18g, cam thảo 8g, hoạt thạch 14g, hoàng cầm 8g,

phục linh 14g, sinh địa 20g, tang bạch bì 8g, thạch vĩ 8g, xa tiền tử 8g, xích thược 12g, huyết dư thán. Tán bột hoặc sắc uống.

99. Bài thuốc cổ phương trị chứng rối loạn tiền đình. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống.- Số 33.- Ngày 18/3/2019.- Tr.7.

* Chóng mặt đầu đầu hay tức giận, miệng khô khát nước, lưỡi đỏ, do can hỏa vượng, phép trị: Thanh can, giáng hỏa, nên dùng vị thiên ma 14g, câu đằng 12g, chi tử 12g, hoàng cầm 12g, ngưu tất 12g, ích mẫu 12g, tang ký sinh 14g, dạ giao đằng 14g, phục linh 14g. Tác dụng bình can tức phong, tư âm thanh nhiệt... Bài thuốc này hợp với người vốn trong nóng mà khi tức giận hay đau đầu, chóng mặt.

* Chóng mặt khi ngồi xuống đứng dậy, nằm nghỉ thấy đỡ, ăn ngủ kém, do khí huyết đều hư, phép trị: Bổ khí dưỡng huyết kiện tỳ hóa đàm thấp. Nên dùng vị: Nhân sâm 12g, bạch truật 12g, phục thần 14g, đương quy 16g, hoàng kỳ 12g, táo nhân 10g, viễn chí 12g, long nhãn 12g, mộc hương 6g, cam thảo 4g, đại táo 3 quả. Tác dụng kiện tỳ dưỡng tâm, ích khí bổ huyết.

* Chóng mặt ù tai, trí nhớ kém, lưng gối yếu do thận tinh bất túc, phép trị: Bổ thận ích tinh huyết, tăng cường não tủy. Nên dùng vị: Thục địa 20g, sơn thù 14g, cẩu kỷ 14g, sơn dược 16g, phục linh 14g, lộc giác 12g, ngưu tất 12g, quy bản 12g, thỏ ty tử 12g, cam thảo 6g, đại táo 3 quả. Tác dụng bổ can thận, ích tinh huyết.

* Chóng mặt đầu âm u, ngực bụng buồn đầy, người nặng nề, phép trị: Chủ yếu kiện tỳ tiêu đàm...Nên dùng vị bạch truật 12g, thiên ma 12g, bán hạ 8g, càn khương 6g, hoàng bá 10g, hoàng kỳ 14g, nhân sâm 12g, phục linh 14g, thương truật 10g, trạch tả 10g, trần bì 12g, mạch nha 12g, thần khúc 12g, tác dụng kiện tỳ, lợi thấp hóa đàm...Bài thuốc này thích hợp với người mập mà ít vận động hay chóng mặt.

100. Lô hội chữa táo bón. NGUYỄN ĐỨC// Khoa học & Đời sống.- Số 33.- Ngày 18/3/2019.- Tr.7.

Bộ phận dùng chủ yếu là nhựa lô hội đem chế biến khô có sắc đen, hơi có ánh bóng cứng, không lẫn tạp chất là tốt. Lô hội dùng để chữa táo bón, ruột dạ dày, can đởm thực nhiệt. Liều dùng: Lô hội 6g nghiền nát, trộn với đường rồi ngâm và

nuốt dần. Hoặc dùng lô hội 20g, chu sa 15g, tán nhỏ hòa với rượu làm viên, uống mỗi lần 4g với rượu hoặc nước cơm ngày 2 lần.

101. Cải cúc trị đau đầu. NGUYỄN XUÂN HƯỞNG// Khoa học & Đời sống.- Số 32.- Ngày 15/3/2019.- Tr.7.

Người bị cảm lấy 1 nắm to rau cải cúc rửa sạch chờ ráo nước cho vào bát to đổ cháo đang sôi lên 5-10 phút cho đỡ nóng thì trộn rau lên ăn. Ngày ăn 2-3 lần sẽ giải cảm nhanh, hiệu quả. Đối với người cao tuổi, bị đau đầu kinh niên, lấy một mớ cải cúc đem nấu lấy nước uống. Có thể dùng thêm cải cúc hơi nóng đắp lên đỉnh đầu hoặc hai bên thái dương mỗi khi nhức đầu.

Người cao huyết áp, nhức đầu lấy 1 mớ cải cúc tươi rửa sạch, cắt nhỏ, ép lấy nước, bỏ bã, mỗi ngày dùng khoảng 2 thìa nước cốt ép pha với nước ấm hoặc nấu cùng 60g hoa cải cúc chữa cao huyết áp, đau đầu chóng mặt, não bộ căng thẳng.

102. Hoa nhài chữa mất ngủ đau mắt. MINH PHÚC// Khoa học & Đời sống.- Số 31.- Ngày 13/3/2019.- Tr.7.

* Ngoại cảm phát sốt, ỉa chảy: Hoa nhài 6g, chè xanh 10g, thảo quả 3g, sắc uống.

* Đau mắt: Hoa nhài 6g, dùng riêng hay phối hợp với kim ngân hoa và hoa bạch cúc, mỗi vị 9g, đun sôi lấy nước xông rồi uống.

* Mất ngủ: Rễ nhài 1,5g, nghiền trong nước, lấy hỗn dịch uống.

* Rôm sảy: Lá nhài vò vào nước tắm có thể phối hợp với lá ngải cứu.

* Chú ý: người có thai và cơ thể suy nhược không nên dùng.

103. Lá giang chữa viêm, sỏi tiết niệu. NGUYỄN VĂN QUANG// Khoa học & Đời sống.- Số 30.- Ngày 11/3/2019.- Tr.7.

* Chữa sỏi tiết niệu: Lá giang tươi 200g, sắc uống ngày 1 thang, chia nhiều lần uống trong ngày. Uống liên tục trong nhiều ngày khoảng 1 tháng liên tục thì 67% bệnh nhân đã tiểu ra sỏi.

* Sỏi và viêm đường tiết niệu: 10g thân lá giang thái mỏng, phơi khô, đổ ngập nước, đun nhỏ lửa 1 tiếng, chắt lấy nước, sắc tiếp 2 lần nữa, sau đó lấy 3 nước nhập lại sắc tiếp còn 200ml, uống mỗi lần 100ml, ngày 2 lần, sáng, chiều, liên tiếp 2-3 tuần.

* Chữa viêm bàng quang bằng món ăn: Canh chua cá lá giang và canh gà lá giang có tác dụng phòng chữa viêm đường tiết niệu với triệu chứng đái dắt, đái buốt....

104. Hoa ban trị các bệnh về tiêu hóa. NGUYỄN ĐỨC// Khoa học & Đời sống.- Số 29.- Ngày 8/3/2019.- Tr.7.

* Trị tiêu chảy: Vỏ thân phối hợp với búp ổi, vỏ tươi cây vối rừng, đồng lượng, giã nát, vắt lấy dịch, mỗi lần uống 2 thìa cà phê. Ngày 4-5 lần, cách nhau 3-4 giờ.

* Trị giun đũa: Nước ép vỏ tươi, mỗi ngày uống 4 thìa cà phê, uống 4 ngày liên tục.

* Chữa đau bụng, lỵ và tiêu chảy: Lấy nụ hoa phơi khô trong bóng râm hoặc lấy hoa tươi đun sôi 5-7 phút, uống trước bữa ăn, mỗi sáng uống 1 lần, liên tục trong 1 tuần.

* Trị tiêu hóa kém, viêm dạ dày, viêm ruột cấp tính, trĩ đi ngoài ra máu: Dùng rễ hoa ban. Rễ ban có vị hơi chát, mát có tác dụng chỉ huyết, kiện tỳ... Trước khi dùng, đem rễ rửa sạch, để ráo nước, thái mỏng, phơi khô, sao vàng, sắc uống.

105. Bài thuốc quý điều trị chứng mê đay. MAI XUÂN HÙNG// Khoa học & Đời sống.- Số 27.- Ngày 4/3/2019.- Tr.7.

* Dạng phong nhiệt: Biểu hiện (nốt chần đỏ tươi), nóng rát, ngứa kịch liệt, phiền táo, miệng khát, có thể kèm theo phát sốt, sợ lạnh, họng sưng đau, gặp nóng bệnh phát nặng thêm, rêu lưỡi trắng hoặc vàng nhạt. Phép chữa: Trừ phong, thanh nhiệt, chống ngứa.

Bài 1: Kim ngân hoa 12g, vỏ núc nác 12g, lá đơn đỏ 6g, sắc với 800ml nước, đun lấy 400ml, chia thành 2 phần uống vào sáng sớm và chiều tối lúc bụng đói.

Bài 2: Phù bình tía tươi 50g, lá mỏng trâu tươi 20g, sắc với 600ml nước đun còn lại 300ml, người lớn chia 2 lần, trẻ nhỏ chia 3-4 lần uống trong ngày.

Bài 3: Lá đơn răng cưa, lá đơn đỏ, đơn tương quân, củ khúc khắc, kim ngân hoa mỗi vị 20g, cam thảo đất 20g, quả ké đầu ngựa 15g. Sắc 1000ml nước đun còn 300ml, người lớn chia 2 lần, trẻ nhỏ chia 3-4 lần uống trong ngày.

106. Hạt cau trị giun, bụng khó tiêu, đầy chướng. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống.- Số 26.- Ngày 1/3/2019.- Tr.7.

1. Chữa sốt rét: Hạt cau 2g. Thường sơn 6g, thảo quả 1g, cát căn 4g, nước 600ml, sắc còn 200ml, chia 3 lần uống trong ngày.

2. Chữa khó tiêu, đầy trướng bụng: Dùng hạt cau 10g, son tra 10g, sắc nước uống.
3. Nhiễm giun đũa: Dùng 21 hạt cau sao tán nhỏ, nhin ăn, chia uống 2-3 lần trong một ngày với nước sắc vỏ quả cau làm thang.
4. Trẻ em bị chốc đầu: Dùng hạt cau mài lấy bột phơi khô hòa với dầu vừng mà bôi.

107. Cháo bí đỏ chữa bệnh. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống. -Số 38.- Ngày 29/3/2019.- Tr.6.

- * Chữa đau đầu, mắt yếu: Dùng ngọn bí làm rau, xào hoặc luộc ăn thường xuyên.
- * Chữa giun sán trẻ em: Hạt bí đỏ bóc vỏ khoảng 40g, tán nhỏ hòa với sữa hoặc đường sau 4 giờ uống 1-2 muỗng dầu mè chữa giun sán rất hay hầu như không có tác dụng phụ.
- * Chữa đau đầu chóng mặt mãn tính: Bí đỏ hầm lạc hoặc hầm xương thịt gà vớt đều tốt.
- * Chữa tiểu đường: Bí đỏ 200g, đậu xanh 100g, xương heo 100g, hầm ăn cho thêm gia vị vừa đủ.
- * Chữa ho khan, ho đàm do phế yếu: Bí đỏ 100g, lạc 40g, hầm ăn tuần vài lần.

TÓM TẮT THƯ MỤC THUỐC & SỨC KHỎE (TRÍCH BÁO, TẠP CHÍ QUÝ 1/2019)

	Trang
1. Vừng – Bí quyết cải lão hoàn đồng. LÊ THỊ HƯƠNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 1+2 .- Ngày 04/01/2019 .- Tr. 13-----	3
2. Món ăn thuốc từ quyết minh tử. TIẾU LAN // Sức khỏe và đời sống .- Số 1+2 .- Ngày 04/01/2019 .- Tr. 13 -----	4
3. Ngày Xuân, bàn về cách điều hòa khí huyết phòng bách bệnh. THUẬN AN // Sức khỏe và đời sống .- Số 1+2 .- Ngày 04/01/2019 .- Tr. 13 -----	5
4. Lá trà làm thuốc. PHÓ THUẦN HƯƠNG THUẬN AN // Sức khỏe và đời sống .- Số 1+2 .- Ngày 04/01/2019 .- Tr. 18-----	6
5. Những cây ngải họ cúc – Vị thuốc đa năng. PHẠM XUÂN SINH // Sức khỏe và đời sống .- Số 3.- Ngày 06/01/2019 .- Tr. 18-----	7
6. Bài thuốc, món ăn chữa chóng mặt, ù tai. THẢO NGUYỄN // Sức khỏe và đời sống .- Số 3.- Ngày 06/01/2019 .- Tr. 13-----	8
7. Quy tỳ - phương thuốc quý kiện tỳ, nhiếp huyết. PHẠM XUÂN SINH //Sức khỏe và đời sống .- Số 4.- Ngày 07/01/2019 .- Tr. 8-----	9
8. Lá mơ lông chữa bệnh. NGUYỄN THÚY ANH // Sức khỏe và đời sống .- Số 4.- Ngày 07/01/2019 .- Tr. 8 10	10
9. Tìm và diệt “thủ phạm” gây hôi miệng. NGUYỄN MINH ANH // Sức khỏe và đời sống .- Số 4.- Ngày 07/01/2019 .- Tr. 4-----	11
10. Thuốc quý cho hai giới từ quả mâm xôi. THANH MAI // Sức khỏe và đời sống .- Số 5.- Ngày 09/01/2019 .- Tr. 8-----	12
11. Giấc ngủ trong phòng và chữa bệnh. THANH HÀ // Sức khỏe và đời sống .- Số 5.- Ngày 09/01/2019 .- Tr. 8 -----	13
12. Khiếm thực – Thuốc tốt cho người cao tuổi. NGUYỄN THỊ HỒNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 5.- Ngày 09/01/2019 .- Tr. 8-----	14
13. Bài thuốc trị chứng phong ôn. TRẦN XUÂN NGUYỄN // Sức khỏe và đời sống .- Số 6.- Ngày 11/01/2019 .- Tr. 15-----	15
14. Kinh nghiệm dân gian chữa đau bụng do lạnh. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống .- Số 7.- Ngày 13/01/2019 .- Tr. 13-----	17
15. Những vị thuốc mang tên lợn. PHẠM XUÂN SINH // Sức khỏe và đời sống .- Số 7.- Ngày 13/01/2019 .- Tr. 13 -----	18
16. Món ăn tốt cho nam giới hiếm muộn. SƠN MINH // Sức khỏe và đời sống .- Số 7.- Ngày 13/01/2019 .- Tr. 7-----	19

17. Quả tay phật – Thuốc quý chữa nhiều bệnh. PHÓ THUẦN HƯƠNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 8.- Ngày 14/01/2019 .- Tr. 8-----	20
18. Liên kiều thanh nhiệt giải độc, tán kết. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 8.- Ngày 14/01/2019 .- Tr. 8-----	22
19. Bài thuốc hay chữa thiếu máu não. TRẦN XUÂN NGUYỄN// Sức khỏe và đời sống .- Số 9.- Ngày 16/01/2019 .- Tr. 8-----	23
20. Hạt dẻ - Thuốc quý chữa nhiều bệnh. LÊ THỊ HƯƠNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 9.- Ngày 16/01/2019 .- Tr. 8-----	24
21. Đông y trị chứng tỳ phế khí hư ở người cao tuổi. NGUYỄN XUÂN HƯƠNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 9.- Ngày 16/01/2019 .- Tr. 8-----	26
22. Bài thuốc trị sưng đau các khớp. TRẦN XUÂN NGUYỄN// Sức khỏe và đời sống .- Số 10.- Ngày 18/01/2019 .- Tr. 15-----	27
23. Hoa lựu làm thuốc. LÊ THỊ HƯƠNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 10.- Ngày 18/01/2019 .- Tr. 15-----	28
24. Khắc phục chứng lạnh, tê tay chân. ĐÌNH THUẤN // Sức khỏe và đời sống .- Số 11.- Ngày 20/01/2019 .- Tr. 13-----	29
25. Dược thiện cho người bệnh gan nhiễm mỡ. THANH NGỌC// Sức khỏe và đời sống .- Số 11.- Ngày 20/01/2019 .- Tr. 13-----	30
26. Hoàng kỳ - Thuốc bổ khí thăng dương. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 11.- Ngày 20/01/2019 .- Tr. 13-----	31
27. Bài thuốc hỗ trợ trị bệnh tay – chân – miệng. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 12.- Ngày 21/01/2019 .- Tr. 8-----	33
28. Dược thiện cho trẻ viêm đường tiết niệu. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống .- Số 12.- Ngày 21/01/2019 .- Tr. 8-----	34
29. Bài thuốc đẩy lui bệnh, bồi bổ sức khỏe trong mùa xuân. TRẦN XUÂN NGUYỄN // Sức khỏe và đời sống .- Số 13.- Ngày 23/01/2019 .- Tr. 8-----	35
30. Trà dược trị bệnh mạn tính. THANH HÀ// Sức khỏe và đời sống .- Số 13.- Ngày 23/01/2019 .- Tr. 8---	36
31. Phương dược bổ thận cường dương. PHẠM ĐỨC DƯƠNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 13.- Ngày 23/01/2019 .- Tr. 8-----	37
32. Da lợn – Từ thực phẩm đến vị thuốc chữa bệnh. NGUYỄN HƯNG – L.T// Sức khỏe và đời sống .- Số 13.- Ngày 23/01/2019 .- Tr. 13-----	39
33. Cây chùm ngây làm thuốc. NGUYỄN THỊ HỒNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 14.- Ngày 25/01/2019 .- Tr. 15-----	40
34. Điều trị chắp lẹo. NGUYỄN THỊ NGỌC LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 14.- Ngày 25/01/2019 .- Tr. 15-----	41
35. Bài thuốc chữa nhức đầu do huyết ứ. TIỂU LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 15.- Ngày 27/01/2019 .- Tr. 13-----	42

	Trang
36. Rau húng phòng cảm cúm, tiêu độc. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống .- Số 15.- Ngày 27/01/2019 .- Tr. 13-----	43
37. Tây dương sâm – Thuốc dưỡng âm, thanh nhiệt. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 15.- Ngày 27/01/2019 .- Tr. 13-----	44
38. Dược thiện trị chứng lãnh cảm ở phụ nữ. ĐÀO MINH// Sức khỏe và đời sống .- Số 15.- Ngày 27/01/2019 .- Tr. 7-----	45
39. Đánh gió – Phương pháp trị bệnh độc đáo. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống .- Số 16.- Ngày 28/01/2019 .- Tr. 8-----	46
40. Thận lợn bổ thận, tráng dương. PHÓ THUẦN HƯƠNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 16.- Ngày 28/01/2019 .- Tr. 8-----	48
41. Đông y trị vô sinh nữ do lạc nội mạc tử cung. TRẦN XUÂN NGUYỄN// Sức khỏe và đời sống .- Số 17.- Ngày 30/01/2019 .- Tr. 8-----	49
42. Cách dùng rượu thuốc để trường xuân. NGUYỄN XUÂN HƯƠNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 18-24.- Ngày 02/02/2019 .- Tr. 38-----	50
43. Dược thiện giúp tăng tuổi thọ. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống .- Số 19.- Ngày 03/02/2019 .- Tr. 13-----	52
44. Lá trầu và những bài thuốc hay. PHẠM XUÂN SINH// Sức khỏe và đời sống .- Số 19.- Ngày 03/02/2019 .- Tr. 13-----	53
45. Món ngon – Vị thuốc chặn mẫn dục cho quý ông. MINH HUYỀN// Sức khỏe và đời sống .- Số 19.- Ngày 03/02/2019 .- Tr. 7-----	54
46. Bài thuốc trị bệnh đường hô hấp. PHẠM XUÂN SINH// Sức khỏe và đời sống .- Số 23.- Ngày 10/02/2019 .- Tr. 13-----	55
47. Món ngon, thuốc quý từ con vẹm. TRÚC NGUYỄN// Sức khỏe và đời sống .- Số 23.- Ngày 10/02/2019 .- Tr. 13-----	57
48. Dã hồng hoa trị các chứng do huyết nhiệt. NGUYỄN ĐỨC QUANG// Sức khỏe và đời sống .- Số 23.- Ngày 10/02/2019 .- Tr. 13-----	58
49. Một số bài thuốc trị chứng phong ôn. TRẦN XUÂN NGUYỄN// Sức khỏe và đời sống .- Số 25.- Ngày 13/02/2019 .- Tr. 8-----	59
50. Các loài hoa trị bệnh hô hấp. THANH HÀ// Sức khỏe và đời sống .- Số 25.- Ngày 13/02/2019 .- Tr. 8--	62
51. Tránh ăn gì khi bị đau khớp. CẨM TÚ// Sức khỏe và đời sống .- Số 25.- Ngày 13/02/2019 .- Tr. 9-----	63
52. Đông dược phòng chống nhiễm phóng xạ. HOÀNG KHÁNH TOÀN// Sức khỏe và đời sống .- Số 26.- Ngày 15/02/2019 .- Tr. 15-----	65
53. Đinh hương giảm đau, sát khuẩn. NGUYỄN THỊ HỒNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 26.- Ngày 15/02/2019 .- Tr. 15-----	66
54. Bài thuốc hỗ trợ trị huyết áp thấp. THANH NGỌC// Sức khỏe và đời sống .- Số 27.- Ngày 17/02/2019 .- Tr. 13-----	67

55. Dược thiện từ con lợn. PHẠM XUÂN SINH// Sức khỏe và đời sống .- Số 27.- Ngày 17/02/2019 .- Tr. 13-----	69
56. Bài thuốc trị nhức đầu. THẢO NGUYỄN// Sức khỏe và đời sống .- Số 28.- Ngày 18/02/2019 .- Tr. 8-----	70
57. Quả dưỡng làm đẹp da, khỏe lưng, mạnh gân cốt. NGUYỄN ĐỨC QUANG // Sức khỏe và đời sống .- Số 28.- Ngày 18/02/2019 .- Tr. 8-----	72
58. 6 món ăn thuốc từ tim lợn. PHÓ THUẦN HƯƠNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 28.- Ngày 18/02/2019 .- Tr. 8-----	73
59. Nên ăn hành tây khi tăng huyết áp. HẢI TIẾN// Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1261.- Ngày 03/01/2019 .- Tr. 12-----	74
60. Bài thuốc trị giãn tĩnh mạch chân. HẢI TIẾN// Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1262.- Ngày 10/01/2019 .- Tr. 12-----	74
61. Phòng ngừa sỏi thận tái phát. HẢI TIẾN// Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1263.- Ngày 17/01/2019 .- Tr. 12-----	75
62. Giải độc, tiêu viêm nhờ bồ công anh. THÙY LINH// Cựu chiến binh Việt Nam .- Số 1264.- Ngày 24/01/2019 .- Tr. 12-----	76
63. Phép trị viêm tắc tĩnh mạch của Đông y. TRẦN XUÂN NGUYỄN// Sức khỏe và đời sống .- Số 29.- Ngày 20/02/2019 .- Tr. 8-----	77
64. Mộc bút hoa làm thuốc. THANH HÀ// Sức khỏe và đời sống .- Số 29.- Ngày 20/02/2019 .- Tr. 8-----	78
65. Bài thuốc từ tảo dương tăng sức mạnh cho quý ông. LÊ THỊ HƯƠNG // Sức khỏe và đời sống .- Số 30.- Ngày 22/02/2019 .- Tr. 15-----	80
66. Cách trị chứng tâm vị hỏa thịnh. NGUYỄN XUÂN TRUNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 30.- Ngày 22/02/2019 .- Tr. 15-----	81
67. Món ăn thuốc hỗ trợ phòng trị bệnh sỏi. TRÚC NGUYỄN// Sức khỏe và đời sống .- Số 31.- Ngày 24/02/2019 .- Tr. 13-----	82
68. Thảo quả trừ hàn, táo thấp. THẢO NGUYỄN// Sức khỏe và đời sống .- Số 31.- Ngày 24/02/2019 .- Tr. 13-----	84
69. Bài thuốc trị ho có đờm, khó thở. PHẠM XUÂN HÙNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 31.- Ngày 24/02/2019 .- Tr. 13-----	85
70. Dược thiện cho người đau thắt ngực. ĐÌNH THUẤN// Sức khỏe và đời sống .- Số 32+33.- Ngày 25-27/02/2019 .- Tr. 6-----	86
71. Làm đẹp từ hoa. TIỂU LAN// Sức khỏe và đời sống .- Số 32+33.- Ngày 25-27/02/2019.- Tr. 6-----	87
72. Ma hoàng trị ho, giải cảm phong hàn. LÊ THỊ HƯƠNG// Sức khỏe và đời sống .- Số 32+33.- Ngày 25-27/02/2019.- Tr. 6-----	89
73. Cây râu mèo chữa bệnh thận. KIM LAN// Khoa học đời sống.- Số 2.-Ngày 4/1/2019.- Tr.7.-----	91
74. Cỏ sữa trị rối loạn tiêu hóa. KT// Khoa học đời sống.- Số 3.- Ngày 7/1/2019.- Tr.7.-----	91

	Trang
75. Ba bài thuốc chữa viêm thanh quản tại nhà. QUỐC ANH // Khoa học đời sống.- Số 4.- Ngày 9/1/2019.- Tr.19. -----	92
76. Ngũ da bì chữa viêm da dị ứng. HOÀNG KHÁNH// Khoa học đời sống.- Số 5.- Ngày 11/1/2019.- Tr.7.---	92
77. Cây xương sông chữa chứng tê thấp. ĐỨC QUANG// Khoa học đời sống.- Số 6.- Ngày 14/1/2019.- Tr.7. -----	93
78. Húng quế kích thích tiêu hóa. THU HÀ// Khoa học đời sống.- Số 7.- Ngày 16/1/2019.- Tr.7. -----	93
79. Cây mật gấu trị viêm dạ dày. KHÁNH HIỂN// Khoa học đời sống.- Số 9.- Ngày 21/1/2019.- Tr.7. -----	93
80. Cải làn duy trì hệ tiêu hóa luôn khỏe. LÊ VIẾT NAM// Khoa học đời sống.- Số 11.- Ngày 25/1/2019.- Tr.7. -----	94
81. Mơ tam thể chữa tiêu chảy ra máu. HOÀI VŨ// Khoa học đời sống.- Số 12.- Ngày 28/1/2019.- Tr.7. ----	94
82. Thảo dược giảm triệu chứng đau răng. XUÂN ĐỖ// Người cao tuổi. – Số 1+2.- Ngày 1/1/2019.- Tr.21. -	95
83. Vì sao bạn nên bổ sung chanh vào chế độ ăn hằng ngày. ĐỨC THÀNH// Người cao tuổi. – Số 4.- Ngày 4/1/2019.- Tr.15. -----	95
84. Chín loại cây giải độc. ĐỨC THÀNH// Người cao tuổi.- Số 5.- Ngày 8/1/2019.- Tr.13. -----	95
85. Các bài thuốc ngâm rượu có lợi cho sức khỏe. Khoa học đời sống// . - Số 25.- Ngày 27/2/2019.- Tr.17. -----	96
86. Lá tía tô chữa mề đay. NGUYỄN ĐỨC// Khoa học đời sống.- Số 23.- Ngày 22/2/2019.- Tr.7. -----	97
87. Da trắng mịn tự nhiên từ hoa kim cúc. BẢO QUỐC// Khoa học đời sống.- Số 22.- Ngày 20/2/2019.- Tr.7. -----	97
88. Kim vàng chữa nhức răng. MINH PHÚC// Khoa học đời sống.- Số 21.- Ngày 18/2/2019.- Tr.7. -----	97
89. Riêng trị đau dạ dày. LY XUÂN BÁ// Khoa học đời sống.- Số 20.- Ngày 15/2/2019.- Tr.7.-----	98
90. Hoa ngọc lan chữa đau bụng kinh. NGUYỄN VĂN QUANG// Khoa học đời sống.- Số 19.- Ngày 13/2/2019.- Tr.7. -----	98
91. Cây nhàu giúp trị tăng huyết áp, nhức mỏi, mất ngủ. Đ.T// Người cao tuổi.- Số 48.- Ngày 22/3/2019.- Tr.14. -----	98
92. Các bài thuốc chữa phì đại tuyến tiền liệt. ĐỖ THÔNG// Người cao tuổi.- Số 41.- Ngày 12/3/2019.- Tr.15. -----	99
93. Những sản phẩm làm sạch thận hiệu quả. NGUYỄN PHƯƠNG// Người cao tuổi.- Số 39.- Ngày 7/3/2019.- Tr.13. -----	99
94. Bốn bài thuốc dân gian chữa bệnh gout rất hiệu quả. THU THỦY// Người cao tuổi.- Số 37.- Ngày 5/3/2019.- Tr.15. -----	100
95. Rễ, quả nhàu lợi tiểu, hạ huyết áp. TRẦN CÔNG KHÁNH// Khoa học & Đời sống.- Số 37.- Ngày 27/3/2019.- Tr.7. -----	100
96. Cốt toái bổ chữa bệnh xương khớp. PHAN THỊ THANH// Khoa học & Đời sống.- Số 36.- Ngày 25/3/2019.- Tr.7. -----	100

97. An nam tử trị chứng sỏi gan mật. MINH PHÚC// Khoa học & Đời sống.- Số 35.- Ngày 22/3/2019.- Tr.7. -----	101
98. Bài thuốc quý trị chứng tiểu ra máu. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống.- Số 34.- Ngày 20/3/2019.- Tr.8. -----	101
99. Bài thuốc cổ phương trị chứng rối loạn tiền đình. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống.- Số 33.- Ngày 18/3/2019.- Tr.7. -----	102
100. Lô hội chữa táo bón. NGUYỄN ĐỨC// Khoa học & Đời sống.- Số 33.- Ngày 18/3/2019.- Tr.7. -----	102
101. Cải cúc trị đau đầu. NGUYỄN XUÂN HƯƠNG// Khoa học & Đời sống.- Số 32.- Ngày 15/3/2019.- Tr.7.	103
102. Hoa nhài chữa mất ngủ đau mắt. MINH PHÚC// Khoa học & Đời sống.- Số 31.- Ngày 13/3/2019.- Tr.7. -----	103
103. Lá giang chữa viêm, sỏi tiết niệu. NGUYỄN VĂN QUANG// Khoa học & Đời sống.- Số 30.- Ngày 11/3/2019.- Tr.7. -----	103
104. Hoa ban trị các bệnh về tiêu hóa. NGUYỄN ĐỨC// Khoa học & Đời sống.- Số 29.- Ngày 8/3/2019.- Tr.7. -----	104
105. Bài thuốc quý điều trị chứng mê đay. MAI XUÂN HÙNG// Khoa học & Đời sống.- Số 27.- Ngày 4/3/2019.- Tr.7. -----	104
106. Hạt cau trị giun, bụng khó tiêu, đầy chướng. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống.- Số 26.- Ngày 1/3/2019.- Tr.7. -----	104
107. Cháo bí đỏ chữa bệnh. PHAN THỊ THẠNH// Khoa học & Đời sống.- Số 38.- Ngày 29/3/2019.- Tr.6. ---	105

**BẢNG TRA THƯ MỤC
THUỐC & SỨC KHỎE QUÝ I/ 2019**

TÊN BÀI	SỐ BÀI	TRANG
Tim mạch – Máu – Huyết áp		
Bài thuốc chữa nhức đầu do huyết ú	35	40
Bài thuốc cổ phương trị chứng rối loạn tiền đình	99	100
Bài thuốc hay chữa thiếu máu não	19	21
Bài thuốc hỗ trợ trị huyết áp thấp	54	66
Bài thuốc trị giãn tĩnh mạch chân	60	73
Bài thuốc trị nhức đầu	56	68
Cách trị chứng tâm vị hòa thịnh	66	80
Cải cúc trị đau đầu	101	101
Cây chùm ngây làm thuốc	33	38
Cây nhàu giúp trị tăng huyết áp, nhức mũi, mất ngủ	91	97
Dã hồng hoa trị các chứng do huyết nhiệt	48	56
Dược thiện cho người đau thắt ngực	70	85
Hạt dẻ - Thuốc quý chữa nhiều bệnh	20	22
Hoàng kỳ - Thuốc bổ khí thăng dương	26	29
Mộc bút hoa làm thuốc	64	77
Nên ăn hành tây khi tăng huyết áp	59	72
Ngài Xuân, bàn về cách điều hòa khí huyết phòng bách bệnh	3	3
Những cây ngải họ cúc – Vị thuốc đa năng	5	5
Những vị thuốc mang tên lợn	15	16
Phép trị viêm tắc tĩnh mạch của Đông y	63	76
Quy tỷ - phương thuốc quý kiện tỳ, nhiếp huyết	7	7
Rễ, quả nhàu lợi tiểu, hạ huyết áp	95	99
Bệnh về hệ vận động		
Bài thuốc trị sưng đau các khớp	22	25
Cây nhàu giúp trị tăng huyết áp, nhức mũi, mất ngủ	91	97
Cây xương sông chữa chứng tê thấp	77	91
Cốt toái bồ chữa bệnh xương khớp	96	99
Hạt dẻ - Thuốc quý chữa nhiều bệnh	20	22
Những vị thuốc mang tên lợn	15	16
Quả dương làm đẹp da, khỏe lưng, mạnh gân cốt	57	70
Tránh ăn gì khi bị đau khớp	51	62
Bệnh về hệ hô hấp		
Bài thuốc trị bệnh đường hô hấp	46	54
Các loài hoa trị bệnh hô hấp	50	60
Hạt dẻ - Thuốc quý chữa nhiều bệnh	20	22
Hoa lựu làm thuốc	23	26
Khiếm thực – Thuốc tốt cho người cao tuổi	12	12
Mộc bút hoa làm thuốc	64	77

Bệnh về hệ tiêu hóa		
Cải làn duy trì hệ tiêu hóa luôn khỏe	80	92
Cây mật gấu trị viêm dạ dày	79	92
Cháo bí đỏ chữa bệnh	107	103
Cỏ sữa trị rối loạn tiêu hóa	74	90
Đinh hương giảm đau, sát khuẩn	53	65
Giải độc, tiêu viêm nhờ bồ công anh	62	75
Hạt cau trị giun, bụng khó tiêu, đầy chướng	106	103
Hạt dẻ - Thuốc quý chữa nhiều bệnh	20	22
Hoa ban trị các bệnh về tiêu hóa	104	102
Húng quế kích thích tiêu hóa	78	92
Kinh nghiệm dân gian chữa đau bụng do lạnh	14	15
Lá mơ lông chữa bệnh	8	8
Lá trầu làm thuốc	4	4
Lô hội chữa táo bón	100	101
Mơ tam thể chữa tiêu chảy ra máu	81	93
Quả tay phật – Thuốc quý chữa nhiều bệnh	17	18
Riềng trị đau dạ dày	89	96
Tim và diệt “thủ phạm” gây hôi miệng	9	9
Va đập, chấn thương		
Lá trầu và những bài thuốc hay	44	51
Bệnh hệ tiết niệu (gan, thận, sinh dục...)		
An nam tử trị chứng sỏi gan mật	97	99
Bài thuốc quý trị chứng tiêu ra máu	98	100
Bài thuốc từ tảo dương tăng sức mạnh cho quý ông	65	79
Bốn bài thuốc dân gian chữa bệnh gout rất hiệu quả	94	98
Các bài thuốc chữa phì đại tuyến tiền liệt	92	97
Cách dùng rượu thuốc để trường xuân	42	49
Cây chùm ngây làm thuốc	33	38
Cây râu mèo chữa bệnh thận	73	89
Đông y trị vô sinh nữ do lạc nội mạc tử cung	41	48
Dược thiện cho người bệnh gan nhiễm mỡ	25	28
Dược thiện cho trẻ viêm đường tiết niệu	28	32
Hoàng kỳ - Thuốc bổ khí tăng dương	26	29
Khiếm thực – Thuốc tốt cho người cao tuổi	12	12
Lá giang chữa viêm, sỏi tiết niệu	103	102
Liên kiều thanh nhiệt giải độc, tán kết	18	19
Món ăn tốt cho nam giới hiếm muộn	16	17
Món ngon, thuốc quý từ con vẹm	47	55
Một số bài thuốc trị chứng phong ôn	49	58
Những sản phẩm làm sạch thận hiệu quả	93	98
Phòng ngừa sỏi thận tái phát	61	74
Phương dược bổ thận cường dương	31	35
Quả tay phật – Thuốc quý chữa nhiều bệnh	17	18
Rễ, quả nhàu lợi tiêu, hạ huyết áp	95	99

Thận lợn bồ thận, tráng dương	40	46
Bệnh răng – Hàm – Mặt		
Da lợn – Từ thực phẩm đến vị thuốc chữa bệnh	32	37
Đinh hương giảm đau, sát khuẩn	53	65
Hoa lựu làm thuốc	23	26
Kim vàng chữa nhức răng	88	96
Lá trầu làm thuốc	4	4
Lá trầu và những bài thuốc hay	44	51
Thảo dược giảm triệu chứng đau răng	82	93
Bệnh tai – Mũi – Họng		
Ba bài thuốc chữa viêm thanh quản tại nhà	75	90
Da lợn – Từ thực phẩm đến vị thuốc chữa bệnh	32	37
Hoa lựu làm thuốc	23	26
Lá trầu làm thuốc	4	4
Lá trầu và những bài thuốc hay	44	51
Những vị thuốc mang tên lợn	15	16
Bệnh về mắt		
Điều trị chớp lẹo	34	39
Hoa nhài chữa mắt ngủ đau mắt	102	101
Bệnh cảm cúm, nóng sốt		
Bài thuốc trị chứng phong ôn	13	13
Bài thuốc trị ho có đờm, khó thở	69	84
Bài thuốc trị nhức đầu	56	68
Đánh gió – Phương pháp trị bệnh độc đáo	39	45
Đinh hương giảm đau, sát khuẩn	53	65
Đông y trị chứng tỳ phế khí hư ở người cao tuổi	21	24
Lá trầu và những bài thuốc hay	44	51
Ma hoàng trị ho, giải cảm phong hàn	72	87
Mộc bút hoa làm thuốc	64	77
Nên ăn hành tây khi tăng huyết áp	59	72
Rau húng phòng cảm cúm, tiêu độc	36	41
Thảo quả trừ hàn, táo thấp	68	83
Bệnh da liễu		
Bài thuốc hỗ trợ trị bệnh tay – chân – miệng	27	31
Bài thuốc quý điều trị chứng mề đay	105	103
Da trắng mịn tự nhiên từ hoa kim cúc	87	95
Giải độc, tiêu viêm nhờ bồ công anh	62	75
Lá tía tô chữa mề đay	86	95
Lá trầu làm thuốc	4	4
Lá trầu và những bài thuốc hay	44	51
Mộc bút hoa làm thuốc	64	77
Món ăn thuốc hỗ trợ phòng trị bệnh sỏi	67	81
Món ngon, thuốc quý từ con vẹm	47	55
Ngũ da bì chữa viêm da dị ứng	76	91
Những vị thuốc mang tên lợn	15	16

Quả dương làm đẹp da, khỏe lưng, mạnh gân cốt	57	70
Rau húng phòng cảm cúm, tiêu độc	36	41
Bệnh hệ thần kinh		
Bài thuốc trị nhức đầu	56	68
Cải cúc trị đau đầu	101	101
Cây nhàu giúp trị tăng huyết áp, nhức mỏi, mất ngủ	91	97
Cháo bí đỏ chữa bệnh	107	103
Giấc ngủ trong phòng và chữa bệnh	11	11
Hoa nhài chữa mất ngủ đau mắt	102	101
Khắc phục chứng lạnh, tê tay chân	24	27
Khiếm thực – Thuốc tốt cho người cao tuổi	12	12
Bệnh phụ khoa		
Hoa ngọc lan chữa đau bụng kinh	90	96
Món ngon, thuốc quý từ con vẹm	47	55
Bổ dưỡng		
6 món ăn thuốc từ tim lợn	58	71
Bài thuốc đẩy lui bệnh, bồi bổ sức khỏe trong mùa xuân	29	33
Bài thuốc, món ăn chữa chóng mặt, ù tai	6	6
Các bài thuốc ngâm rượu có lợi cho sức khỏe	85	94
Cây chùm ngây làm thuốc	33	38
Chín loại cây giải độc	84	94
Đông dược phòng chống nhiễm phóng xạ	52	63
Dược thiện cho người bệnh gan nhiễm mỡ	25	28
Dược thiện cho người đau thắt ngực	70	85
Dược thiện giúp tăng tuổi thọ	43	50
Dược thiện trị chứng lạnh cảm ở phụ nữ	38	44
Dược thiện từ con lợn	55	67
Làm đẹp từ hoa	71	86
Món ăn thuốc từ quyết minh tử	2	2
Món ngon – Vị thuốc chặn mỡ dục cho quý ông	45	53
Tây dương sâm – Thuốc dưỡng âm, thanh nhiệt	37	42
Thuốc quý cho hai giới từ quả mâm xôi	10	10
Trà dược trị bệnh mạn tính	30	34
Vì sao bạn nên bổ sung chanh vào chế độ ăn hằng ngày	83	94
Vừng – Bí quyết cải lão hoàn đồng	1	1